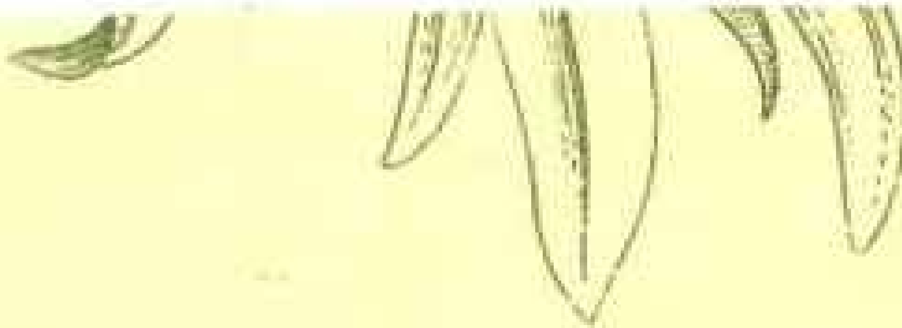
DOĞU ÖĞRETİLERİ

Thich Nhat Hanh

Türkçesi: Nur Yener

< BUDA'NIN ÖĞRETİSİ >

ACIYI HUZUR, NEŞE VE ÖZGÜRLÜĞE DÖNÜŞTÜRME YOLU



OKYANUS

BUDA'NIN ÖĞRETİSİ

DOĞU ÖĞRETİLERİ

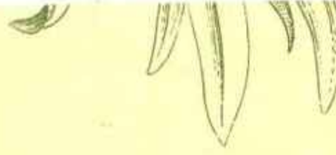
Thich Nhat Hanh

Türkçesi: Nur Yener



< BUDA'NIN ÖĞRETİSİ >

ACIYI HUZUR, NEŞE VE ÖZGÜRLÜĞE DÖNÜŞTÜRME YOLU





OKYANUS

Günümüzde milyonlarca insan tarafından dinsel bir tapınç haline getirilen Budacılık, özünde İ.Ö. 500 yıllarında Buda Sakyamuni tarafından ortaya konulmuş bir yaşam felsefesi, bir yaşam yoludur.

Bir tek amacı vardır öğretinin o da Buda'nın aydınlandıktan sonra öğretisini yaymaya başladığında tekrar tekrar söylediği şu sözlere, şu anlayışa dayanır:

"Ben sadece acıyı ve onu nasıl yok edeceğinizi öğretiyorum."

Vietnamlı Budacı Keşiş Thich Nhat Hanh Buda'nın Öğretisi adlı bu kitapta başta Budacı öğretinin özü olmak üzere, Dört Yüce Gerçek, Sekiz Aşamalı Yüce Yol, Özgürleşmenin Üç Kapısı, Üç Dharma Mührü, Altı Paramita gibi Budacı öğretinin temel sacayaklarını şiirsel bir dille ve açık bir anlatımla en ince ayrıntısına kadar anlatıyor. Acının doğasındaki bilgeliği ve acının şefkat, sevgi ve neşenin yaratılmasındaki önemli rolünü gösteriyor.

Budacı öğretiyi bütünüyle kuşatan ve öğretinin yüreğinden seslenen bu son derece etkileyici kitabı okuyucularımızın değerlendirmesine sunuyoruz.

Thich Nhat Hanh bize kendi içimizde yaratacığımız içsel huzurla dünyada yaratacağımız barış, esneklik, huzur arasındaki paralelliğin ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

Dalai Lama

Acıyı Huzur, Neşe ve Özgürlüğe Dönüştürme Yolu

THICH NHAT HANH

Türkçesi **Nur Yener**

OKYANUS

Kitabın Özgün Adi: The Heart of Buddhas Teaching

I. Basım 2000 adet

Editör: Lütfü Bozkurt
Türkçesi; Nur Yeıer
Düzelti: Esra Bilal
Kapak Tasarımı: Burcu Kayalar Yörük
Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd Sti Tel (02121 482 r>6 28

OKYANUS YAYINCILIK Ve YAPIMCILIK LTD STİ Ankara Cad. Konak Han Cagaloglu - istanbul Tel + Fax (0212 513 42 59

İçindekiler

1. KISIM -Dört Yüce Gerçek

1. Bölüm -Buda'nın Yüreğine Girmek

Buda bir tanrı değildi. O da sizin ve benim gibi bir insandı ve tıpkı bizim gibi acı çekti. Yüreğimizi açarak Buda'ya gidersek, bize bakacak, gözleri şefkatle dolacak ve şöyle diyecektir, "Yüreğinizde acı olduğu için yüreğime girmeniz mümkün."

Rahip sınıfından olmayan Vimalakirti şöyle diyordu, "Dünya hasta olduğu için ben de hastayım. İnsanlar ıstırap çektiği için ben de ıstırap çekmeliyim." Buda da bu ifadeyi kullanmıştı. Mutsuz olduğunuz için, yüreğinizde acı olduğu için Buda'ya gidemeyeceğinizi düşünmeyin lütfen. Zaten yüreğinizde acı olduğu için iletişim kurabilirsiniz. Sizin ve benim ıstırabım Buda'nın yüreğine girmemiz ve Buda'nın bizim yüreğimize girmesi için temel şarttır.

Buda kırkbeş yıl boyunca tekrar ve tekrar şunu söyledi, "Ben sadece acıyı ve onu nasıl yok edeceğinizi öğretiyorum." Kendi ıstırabımızı, kendi acımızı anlayıp kabul ettiğimizde Buda -yani içimizdeki Buda- buna bakar, bunu neyin ortaya çıkardığını keşfeder ve bunu huzur, sevinç ve özgürlüğe dönüştürebilecek olan bir edim tarzı salık verir. Acı Buda'nın kendisini özgürleştirmek için kullandığı vasıtadır ve aynı zamanda bizi de özgür- lüğe götüren vasıtadır.

Acı, ıstırap okyanusu engindir, fakat eğer etrafınıza bakarsanız karayı görebilirsiniz. İçinizdeki acı tohumu güçlü olabilir, fakat kendinizi mutlu olmaya bırakmak için hiç acının, hiç ıstırabın olmamasını beklemeyin. Bahçedeki bir ağaç hasta olunca ona bakmanız gerek. Fakat bütün sağlıklı ağaçları gözardı etmeyin. Yüreğinizde acı olduğu zaman bile yaşamın pek çok mucizesinden zevk alabilirsiniz - güneşin o harika batışından, bir çocuğun gülümsemesinden, çiçeklerden, ağaçlardan. Acı çekmek yeterli değildir. Lütfen acınızda hapsolmayın.

Eğer açlık çektiyseniz, yiyeceğin olmasının bir mucize olduğunu bilirsiniz. Eğer soğukta donduysanız sıcağın değerini bilirsiniz. Acı çektiğiniz zaman varolan cennetin tüm öğelerini takdir etmeyi bilirsiniz.

Eğer sadece acının içinde kalırsanız cenneti kaçırırsınız. Acınızı görmezden gelmeyin, fakat kendi hatırınıza ve pek çok varlığın yararına yaşamın mucizelerinden zevk almayı da unutmayın.

Ben gençken bir şiir yazdım. Buda'nın yüreğine derinden yaralanmış bir yürekle nüfuz ettim.

Gençliğim
olgunlaşmamış bir erik.
Dişlerin onun üstünde iz bıraktı.
Diş izleri hala titreşiyor.
Hep hatırlıyorum, hep hatırlıyorum.

Seni sevmeyi öğrendiğimden beri,
ruhumun kapıları sonuna kadar açıldı
dört yandan esen rüzgarlara.
Gerçeklik değişim ister.
Farkındalık meyvası çoktan olgunlaşmış,
ve bu kapı bir daha asla kapanamaz.
Ateş bu yüzyılı tüketiyor,
ve dağlar ve ormanlar onun izini taşıyor.
Rüzgar kulaklarımda uğulduyor,
bütün gökyüzü kar fırtınasında şiddetle sarsılırken.
Kışın yaraları kımıltısız yatıyor,
donmuş bıçak sırtını özleyerek,
huzursuz, dönüp durarak
tüm gece keder içinde."

Ben savaş zamanında büyüdüm. Her tarafta yıkım vardı, çocuklar, yetişkinler, değerler, tüm ülke yıkım içindeydi. Genç bir insan olarak çok acı çektim. Farkındalık kapısı açıldığı zaman kapatamazsınız. Savaşın içimde açtığı yaralar hala tümüyle iyileşmedi. Bazı geceler

uyanık yatar ve her şeyi hatırlayan nefesimle insanlarımı, ülkemi ve tüm gezegeni kucaklarım.

Acı çekmeden büyüyemezsiniz. Acı çekmeden layık olduğunuz huzur ve neşeye kavuşamazsınız. Acınızdan kaçmayın lütfen. Onu kucaklayıp bağrınıza basın. Buda'ya gidin, onunla oturun ve ona acınızı gösterin. Size sevgi dolu bir müşfiklikle, şefkatle ve düşünceyle bakacak, size ıstırabınızı kucaklayıp derinlerine bakmanızı sağlayacak yollar gösterecektir. Anlayış ve şefkatle yüreğinizdeki ve dünyadaki yaraları iyileştirebilirsiniz. Buda acıya, ıstıraba Yüce Gerçek diyordu, çünkü acımızın bize özgürleşme yolunu gösterme kapasitesi vardır. Acınızı kucaklayın ve bırakın size huzura giden yolu göstersin.

(1) Call Me By My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh adlı kitaptan "Farkındalık Meyvası Olgunlaştı" (Berkeley: Parallax Press, 1993),s. 59.

2. Bölüm -İlk Dharma Konuşması

Siddhartha Gautama kendisinin ve başkalarının ıstırabına,acısına son vermek için bir yol bulma arayışıyla ailesini terkettiğinde yirmidokuz yaşındaydı. Pek çok öğretmenle meditasyon çalıştı ve altı yıllık uygulamadan sonra bodhi ağacının altına oturup aydınlanana dek kalkmamaya yemin etti. Tüm gece oturdu ve sabah yıldızı yükseldiğinde cepheyi yarıp geçerek anlayış ve sevgiyle dolu bir Buda oldu. Buda sonraki kırkdokuz günü bu kavrayışının bu aşılmaz aydınlanmanın verdiği huzurdan zevk alarak, geçirdi. Bundan sonra vardığı aydınlanmayı daha önce birlikte çalışmış olduğu beş münzeviyle paylaşmak, onlara anlatmak için yavaşça Sarnath'daki Geyik Parkı'na doğru yürüdü.

Beş adam onun geldiğini görünce rahatsız oldular. Siddhartha bizi terketmişti, diye düşündüler. Fakat o kadar pırıl pırıl görünüyordu ki onu buyur etmeye karşı koyamadılar. Ayaklarını yıkayıp ona içecek su verdiler. Buda şöyle dedi, "Sevgili arkadaşlarım,ben hiçbir şeyin tek başına olamayacağını, herşeyin başka herşeyle birlikte olması gerektiğini derinden anladım. Bütün varlıklara aydınlanma doğasının bahşedildiğini anladım." Daha çok konuşmak istedi, fakat keşişler ona inanıp inanamayacaklarını bilemediler. O zaman Buda, "Size hiç yalan söyledim mi?" diye sordu. Söylemediğini biliyorlardı ve öğretisini kabul etmeye karar verdiler.

O zaman Buda acı'yı, acı'yı doğuran nedenleri, acıdan kurtulma yollarını anlatan Dört Yüce gerçeği öğretti. Aydınlanmaya içsel huzura götüren sekiz katlı yüce yolu gösterdi. Bunu duyunca beş münzeviden biri olan Kondanna'nın içinde kusursuz bir Dört Yüce Gerçek vizyonu yükseldi. Buda bunu gördü, ve "Kondanna anlıyor! Kondanna anlıyor!" diye bağırdı ve o günden sonra Kondanna'ya "Anlayan Kişi" denildi.

Sonra Buda şöyle açıkladı, "Sevgili arkadaşlarım, insanlar, tanrılar, brahmanlar, keşişler ve maralar(1) tanığımdır ki, size söylediklerimi

doğrudan deneyimlemiş olmasaydım, acıdan kurtulmuş, aydınlanmış biri olduğumu iddia etmezdim. Acıyı tanıdığım, acıyı anladığım, acının nedenlerini tanıdığım, acının nedenlerini kaldırdığım, kurtuluşun, aydınlanmanın varlığını onayladığım, aydınlanmaya kavuştuğum, aydınlanmaya giden yolu tanıdığım, bu yolun sonuna kadar gittiğim ve tam özgürleşmeyi kavradığım içindir ki size şimdi özgür bir insan olduğumu iddia ediyorum." O anda yeryüzü sallandı ve evrendeki tanrıların, insanların ve diğer canlı varlıkların sesleri Dünya gezegeninde aydınlanmış bir insanın doğduğunu ve *Dharma* çarkını, Anlayış ve Sevgi Yolunu harekete geçirdiğini söylediler.Bu öğreti *Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz* da *(Dhamma Cakka Pavattana Sutta)*[2] kayıtlıdır. O zamandan beri ikibin altıyüz yıl geçti ve Dharma çarkı dönmeye devam ediyor. Bu çarkın herkesin mutluluğu için dönmeyi sürdürmesini sağlamak bize, şimdiki kuşağa kalmıştır.

(1) S.23'deki 7 no.lu dipnota bakınız.

(2) Sarayutta Nikaya V,420. Bu vaazın tam metni için 277. sayfaya bakınız. Dharma Çarkının Büyük Dönüşü (Taisho Revised Tripitaka 109) ve Dharma Çarkının Üç Dönüşü'ne de (Taisho 110) bakınız. "Vaaz" terimi (Sanskritçe'de sutra, Pali dilinde sutta) Buda veya aydınlanmış müritlerinden biri tarafından verilen bir öğreti anlamına gelir.

Bu sutrayı üç nokta oluşturur. Birincisi Orta Yol öğretisidir. Buda beş arkadaşının herşeyden el etek çekmenin tek doğru uygulama olduğu fikrinden kurtulmasını istedi. O eğer sağlığınızı bozarsanız yolu kavramak için enerjinizin kalmayacağını deneyimleyerek öğrenmişti. Kaçınılması gereken diğer bir aşırılığın da duyusal zevklere -cinsel arzuyla dolmak, ün peşinde koşmak, aşırı yemek, çok uyumak veya mal mülk peşinde olmak- düşkünlük göstermek olduğunu söyledi.

İkinci nokta Dört Yüce Gerçek öğretisidir. Bu öğretinin Buda zamanında büyük bir değeri vardı, bizim zamanımızda da büyük bir değeri var ve gelecek binyıllarda da büyük bir değeri olacak. Üçüncü nokta yaşama katılmaktır. Buda'nın öğretileri yaşamdan kaçmak değil, fakat mümkün olduğunca dünyayla ve kendimizle ilişki kurmamıza yardım etmekti. Sekiz Katlı Yüce Yol Doğru Konuşmayı ve Doğru Geçim Aracını içerir. Bu öğretiler birbirleriyle iletişim kurması ve yaşamlarını kazanması gereken insanlar içindir.

Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz sevinç ve umutla doludur. Bize acıyı acı olarak kabullenmeyi ve acımızı düşünceli olmaya, şefkat, huzur ve özgürlüğe dönüştürmeyi öğretir.

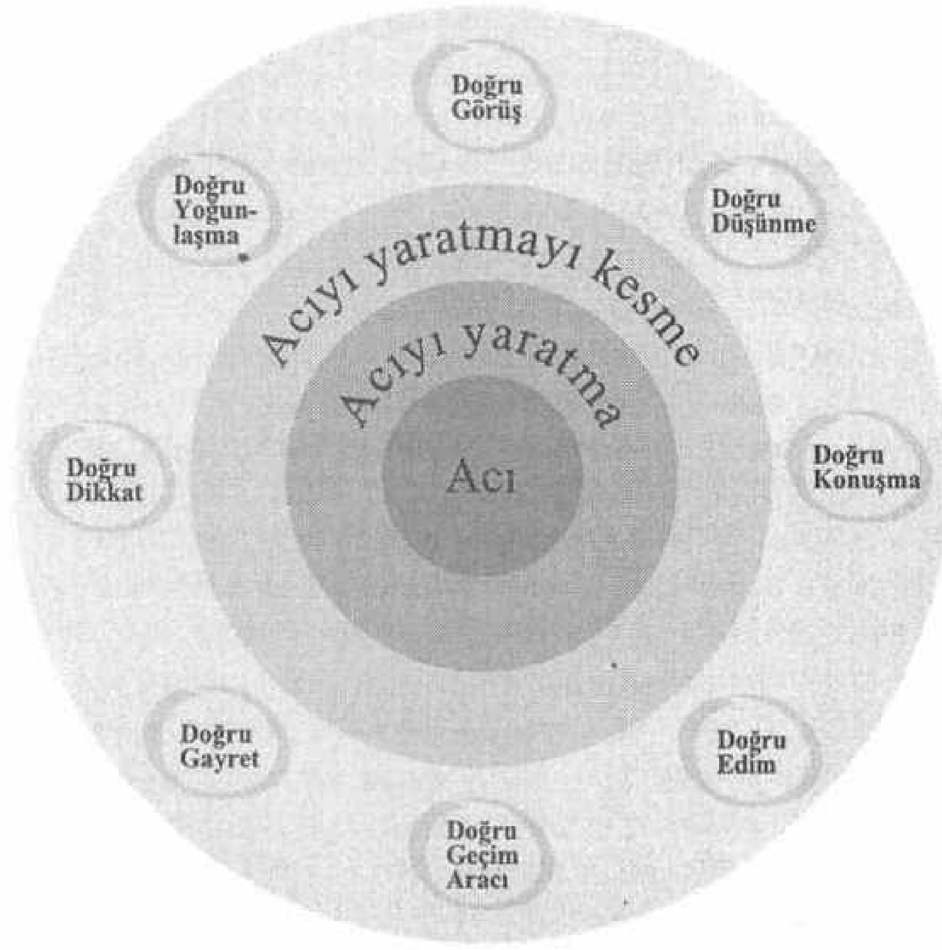
3. Bölüm -Dört Yüce Gerçek

Buda tam ve mükemmel uyanışa, tam ve mükemmel aydınlanmaya *(samyak sambodhi)* ulaştıktan sonra bu iç görüsünü paylaşacak sözcükler bulmalıydı. Suya sahipti, fakat Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Yüce Yol gibi suyu içinde tutacak kaplar keşfetmesi gerekiyordu. Dört Yüce Gerçek Buda'nın öğretisinin kaymağıdır. Buda bu gerçekleri Büyük Vefatına *(mahaparinirvana)* kadar yaymayı sürdürdü.

Çinliler Dört Yüce Gerçeği "Dört Mükemmel Gerçek" veya "Dört Kutsal Gerçek" diye çevirirler. Çektiğimiz acı eğer onu kucaklar ve derinlerine bakarsak kutsaldır. Eğer bunu yapmazsak kutsal değildir. Acımızın, ıstırabımızın okyanusunda boğulmuşuzdur. "Gerçek" sözcüğü karşılığında Çinliler "sözcük" ve "kral" kelimelerini ifade eden karakterleri kullanırlar. Kimse bir kralın sözlerini tartışamaz. Bu Dört Gerçek tartışılacak birşey değildir. Bunlar uygulanacak ve gerçekleştirilecek şeylerdir.

İlk Yüce Gerçek ıstırap çekmektir *(dukkha).* Istırap karşılığında kullanılan Çince karakterin kök anlamı. "acı"dır. Mutluluk tatlıdır; ıstırap acıdır. Hepimiz bir dereceye kadar ıstırap çekeriz. Bedenimizde ve zihnimizde bir keyifsizlik vardır. Bu ıstırabın, bu acının varlığını tanımalı, kabul etmeli ve ona dokunmalıyız. Bunu

Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Yüce Yol


Doğru Görüş
Doğru Düşünme
Doğru Konuşma
Doğru Edim
Doğru Geçim Aracı
Doğru Gayret
Doğru Dikkat
Doğru Yoğun-laşma
Acıyı yaratmayı kesme
Acıyı yaratma
Acı

Şekil 1

yapmak için bir öğretmene ve bir *sangha'*ya, bunu uygulayan arkadaşlara, ihtiyacımız vardır.

İkinci Yüce Gerçek ıstırabın, acının kaynağı, kökleri, doğası, yaradılışı veya ortaya çıkışıdır *(samudaya).* Acımızla temas ettikten sonra, bunun nasıl ortaya çıktığını anlamak için derinine bakmamız gerekir. Acı çekmemize neden olan yediğimiz o ruhsal ve bedensel besinleri tanıyıp teşhis etmemiz gerekir.

Üçüncü Yüce Gerçek acı çekmemize neden olan şeyleri yapmaktan kaçınarak acı yaratmayı kesmektir *(nirodha).* Bu iyi bir haber! Buda acının varolduğunu inkar etmedi, fakat sevinç ve mutluluğun varoluşunu da inkar etmedi. Budizmin "Herşey ıstıraptır herşey acıdır ve biz bu konuda hiçbir şey yapamayız" dediğini düşünüyorsanız bu Buda'nın mesajının tersidir. Buda bize acının varlığını nasıl tanıyıp kabul edeceğimizi öğretti, fakat aynı zamanda bize acıyı yok etmeyi de öğretti. Eğer acıyı kesme olasılığı olmasaydı, uygulama yapmanın ne faydası vardır ki? Üçüncü Gerçek iyileşmenin mümkün olmasıdır.

Dördüncü Yüce Gerçek acı çekmemize neden olan şeyleri yapmaktan sakınmaya götüren yoldur *(marga).* Bu en çok ihtiyacımız olan yoldur. Buda bunu Sekiz Katlı Yüce Yol diye adlandırıyordu. Çinliler bunu "Sekiz Doğru Uygulama Yolu" diye çevirirler: Doğru Görüş, Doğru Düşünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat* ve Doğru Yoğunlaşma.[(1)]

(1) Pali dilinde "doğru" sözcüğünün karşılığı samına, Sanskritçe'de ise samyak'tır. Bu "doğru yolda", "düz" veya "dikey", eğik veya çarpık olmayan anlamına gelen bir zarftır.. Mesela Doğru Dikkat dikkatli olmanın doğru, düz ve faydalı yolları olduğu anlamına gelir. Yanlış dikkat yanlış, çarpık ve faydalı olmayan uygulama yolları

olduğu anlamına gelir. Sekiz Katlı Yola girince yararlı uygulama yollarını, uygulamanın "Doğru" yolunu öğreniriz. Doğru ve yanlış ne ahlaki yargılar ne de dışardan empoze edilen keyfi standartlardır. Kendi farkındalığımız aracılığıyla yararlı ("doğru") ve yararsız ("yanlış") olanı keşfederiz.

** Burada dikkat (mindfulness) sözcüğü edimde bulunurken edimi düşünmek ve dikkate almak anlamındadır. (Çev.)*

4. Bölüm -Buda'nın Öğretisini Anlamak

Dharma konuşmasını duyduğumuzda veya bir sutrayı incelediğimizde tek görevimiz açık olmaktır. Genellikle yeni birşey duyduğumuz veya okuduğumuzda bunu sadece kendi fikirlerimizle karşılaştırırız. Eğer aynılarsa bunu kabul eder ve doğru olduğunu söyleriz. Eğer değillerse, bunun doğru olmadığını söyleriz. Her iki durumda da hiçbir şey öğrenmeyiz. Eğer açık bir zihin ve açık bir yürekle okur ya da dinlersek Dharma yağmuru bilincimizin toprağına yağmış olur.(1)

Yumuşak ilkbahar yağmuru ruhumun toprağına nüfuz ediyor.
Yıllardır toprağın derinlerinde yatan bir tohum gülümsüyor.(2)

Okurken veya dinlerken çok çaba göstermeyin. Yeryüzü gibi olun. Yağmur yağdığı zaman yeryüzünün sadece kendisini yağmura açması gerekir. Dharma yağ-

(1) *Budist psikolojiye göre, bilincimiz zihin bilinci (manovijnava) ve arşiv bilinci de (alayavijnana) dahil olmak üzere sekiz kısma bölünmüştür. Arşiv bilinci içine her türlü tohumun ekilebildiği bir tarla olarak tanımlanır - acı, üzüntü, korku ve öfke tohumlarıyla mutluluk ve ümit tohumları. Bu tohumlar filizlendiğinde zihin bilincimizde tezahür ederler ve bu şekilde daha da güçlenirler. S.227'deki 5 no.lu resme bkz.*

(2) *Thich Nhat Hanh'ın Call Me By My True Names adlı eserindeki "Cuckoo Telephone"dan, s. 176*

murunun yağıp bilincinizin derinliklerine gömülü olan tohumlara nüfuz etmesine izin verin. Bir öğretmen size gerçeği veremez. Gerçek zaten içinizdedir. Öğretmenin öğrettiklerinin kendi anlayış ve

aydınlanma tohumlarınıza nüfuz etmesi kendinize mal olması için sadece kendinizi -bedeninizi, zihninizi ve yüreğinizi- açmanız gerekir. Eğer sözcüklerin içinize girmesine izin verirseniz, toprak ve tohumlar işin geri kalanını halleder.

Buda'nın öğretisinin aktarılması üç akıma ayrılabilir: Esas Budizm, Çok-Okullu Budizm ve Mahayana Budizm. Esas Budizm Buda'nın hayatı boyunca verdiği bütün öğretileri içerir. Buda'nın Büyük Vefatından yüzkırk yıl sonra Sangha iki okula ayrıldı: *Mahasanghika* (kelime anlamı "çoğunluk", değişim isteyenleri ifade ediyor) ve *Sthaviravada* (kelime anlamı "Yaşlılar Okulu", Mahasanghika'lar tarafından savunulan değişimlere karşı olanları ifade ediyor). Bundan yüzyıl sonra, Sthaviravada iki kola ayrıldı: *Sarvastivada* ("Herşeyin Olduğunu Beyan Eden Okul") ve *Vibhajyavada* ("Ayrım Yapan Okul"). Kral Ashoka'nın desteklediği Vibhajyavada'lılar Ganj Vadisinde geliştiler, Sarvastivada'lılar ise Keşmir'in kuzeyine gittiler.

Buda'nın yaşamı sırasında ve sonrasındaki dört yüzyıl boyunca öğretileri sadece ağızdan aktarıldı. Bundan sonra Sri Lanka'daki, Vibhajyavada Okulundan türeyen *Tamrashatiya* ("Bakır rengi cübbeler giyenler") Okulundaki keşişler Buda'nın konuşmalarını palmiye yapraklarına yazmayı düşünmeye başladılar ve buna başlamak bir yüzyıl daha aldı. O zamanlar tüm kutsal metinleri hatırlayan tek bir keşiş olduğu ve onun da biraz kibirli olduğu söylenir. Diğer keşişler kendilerinin yazması için onu bu konuşmaları ezberinden okumaya ikna etmek zorunda kalmıştı. Bunu duyunca, kibirli bir keşişin

Buda'nın öğretilerini aktarmak için en iyi aracı olmayabileceğini düşünerek biraz rahatsız oluyoruz.

Buda yaşadığı sırada bile, keşiş Arittha gibi Buda'nın öğretilerini yanlış anlayan ve yanlış aktaran insanlar vardı.[3]Yüzyıllar boyunca

sutraları ezberleyen bazı keşişlerin bunların en derin anlamlarını anlamadıkları veya en azından bazı sözcükleri unuttukları ya da değiştirdikleri de açık. Bunun sonucu olarak Buda'nın öğretilerinin bazıları daha yazılmadan önce çarpıtıldı. Örneğin Buda yolu tam olarak kavramadan önce zihnini zaptetmek, zihnini kontrol etmek için değişik yöntemler denemişti, fakat bunlar işe yaramadı. Bir vaazında şöyle anlatıyordu:

Şöyle düşündüm, neden dişlerimi gıcırdatarak dilimi damağıma bastırıp zihnimi zaptetmek için zihnimi kullanmıyorum? Sonra, tıpkı bir güreşçinin kendinden zayıf birini kafasından ya da omuzlarından kavrayıvermesi ve bu kişiyi zaptetmek ve baskı altında tutmak amacıyla bir an bile salmadan onu devamlı yerde tutmak zorunda olması gibi, ben de dişlerimi gıcırdattım, dilimi damağıma bastırdım ve zihnimi zaptetmek için zihnimi kullandım. Bunu yaptığım zaman ter içinde kaldım. Gücüm azalmamış olsa da, dikkatimi korumuş olsam da bedenim ve zihnim huzur içinde değildi ve bu çabalar beni tüketti. Bu çalışma çilekeşlikle bağlantılı olan acının yanı sıra içimde başka acı hisleri uyanmasına da neden oldu ve zihnimi sakinleştirip, dinginleştiremedim.[4]

(3) Arittha Sutta (Discourse on Knowing the Better Way to Catch a Snake), Majjhima Nikaya 22. Bkz. Thich Nhat Hanh, Thundering Silence: Sutra on Knowing the Better Way to C.atch a Snake (Berkeley: Parallax Press, 1993), s. 47-49.

(4) Mahasaccaka Sutta, Majjhima Nikaya 36.

Besbelli Buda bize bu şekilde çalışmamamızı söylüyor. Fakat bu bölüm tümüyle zıt bir anlam ifade edecek şekilde başka vaazlara alındı:

Tıpkı bir güreşçinin kendinden zayıf birinin kafasını ya da omuzlarını kavrayıvermesi, bir an bile salmadan, onu zaptedip baskı

altında tutması gibi, tüm sağlıksız arzu ve nefret düşüncelerini durdurmak amacıyla meditasyon yapan bir keşiş de bu düşünceler ortaya çıkmayı sürdürdüğü zaman dişlerini gıcırdatmak, dilini damağına bastırmak ve zihnini yere çarpıp yenmek amacıyla zihnini kullanmak için elinden geleni yapmalıdır.(5)

Çok defa, Buda'nın gerçek öğretisinin hangisi olduğunu anlamak amacıyla bir kaç vaazı inceleyip karşılaştırmamız gerekiyor. Bu tıpkı bir kolye yapmak için değerli taşları yanyana dizmeye benzer. Eğer her sutrayı bütün öğretinin kapsamlı yapısı içinde görürsek hiçbir öğretiye bağlanmayız. Karşılaştırmalı inceleme yaparak ve metinlerin anlamlarının derinlerine bakarak, hangisinin çalışmamıza yardım edecek sağlam bir öğreti olduğunu ve hangisinin muhtemelen yanlış bir aktarma olduğunu tahmin edebiliriz.

Buda'nın vaazları Sri Lanka'da Pali dilinde yazıldığı zaman orada onsekiz veya yirmi okul vardı ve her biri Buda'nın öğretilerini kendine göre düzenlemişti. Bu okullar Buda'nın öğretilerini parçalamamışlardı, onlar tek bir kumaşın iplikleri gibiydiler. Bu düzenlemelerden ikisi bugün de vardır: Tamrashatiya ve Sarvastivada kutsal kitapları. Hemen hemen aynı zamanda kayde

(5) Vitakka Santhana Sutta, Majjhima Nikaya 20. Aynı bölüm Buda'nın dikkat üstüne vaazının bir Sarvastivada uyarlamasına da alındı, Nian Chu Jing, Madhyama Agama 26, Taisho Revised Tripitaka.

dilen bu kitaplardan birincisi Pali dilinde, İkincisi ise Sanskrit ve Prakrit dillerinde yazıldı. Sri Lanka'da Pali dilinde yazılan sutralar Güney aktarımı veya "Yaşlıların Öğretileri" *(Theravada)* olarak bilinir. Kuzey aktarımı olarak bilinen Sarvastivada metinleri sadece parça parça

bulunmaktadır. Neyse ki, bunlar Çince ve Tibetçe'ye çevrildi ve bu çevirilerin çoğu hala elimizde mevcut. Unutmamalıyız ki Buda Pali, Sanskrit veya Prakrit dillerini konuşmuyordu. O Magadhi veya Ardhamagadhi denilen yöresel bir lehçe konuşuyordu ve Buda'nın kendi dilinde söylediklerine dair hiçbir kayıt yoktur.

Günümüzde mevcut olan bu iki düzeltilmiş sutrayı kıyaslayarak, Budizmin okullara bölünmesinin öncesinde hangi öğretilerin olduğunu anlayabiliriz. Her iki aktarımın sutraları da aynı olduğundan, bu sutralarda söylenenlerin bu bölünmeden önce de orada olması gerektiği sonucuna varabiliriz. Düzeltmeler birbirinden farklı olduğu zaman birinin veya her ikisinin birden yanlış olduğunu farzedebiliriz. Kuzey aktarımı bazı hitabeleri daha iyi korurken Güney aktarımı başka hitabeleri daha iyi korumuştur. Kıyaslayacak iki aktarımın olmasının avantajı budur.

Buda'nın öğretisinin üçüncü akımı olan Mahayana Budizmi İ.Ö. birinci ve ikinci yüzyıllarda ortaya çıktı.[6] Buda'nın ölümünü izleyen yüzyıllarda Dharma çalışması keşişlerin ve rahibelerin özel alanı olmuştu ve rahip sınıfından olmayan insanlar mukadder Sangha'ları yiyecek, giyecek, barınak ve ilaçla desteklemekle sınırlıydılar. İ.Ö. birinci yüzyılda pek çok keşiş ve rahibe sadece kendileri için çalışıyor gibiydiler ve buna karşı tepki kaçınılmazdı. Mahayana taraftarlarının ortaya koydu

(6) Thic.h Nhat Hanh, Cullivating the Mind of Love: The Practice of Looking Deeply in the Mahayana Budhhist tradition (Berkeley: Parallax Press, 1996)

ğu ideal, herkese fayda sağlamak için çalışan ve öğreten bodhisattva'nın idealiydi.

Bu üç akım birbirini tamamlar. Esas Budizmin Buda'nın öğretmiş olduğu herşeyi hatırlaması mümkün değildi, bu nedenle Çok-Okullu Budizmin ve Mahayana Budizminin unutulmuş ya da atlanmış olan öğretileri yenilemesi gerekliydi. Bütün gelenekler gibi, Budizmin de yaşayabilmesi ve gelişebilmesi için kendini düzenli olarak yenilemesi lazımdır. Buda her zaman kendi uyanışını ifade edecek yeni yollar buldu. Buda'nın yaşadığı zamandan beri Budistler Sarnath'daki Geyik Parkında başlayan öğretileri ifade etmek ve paylaşmak için yeni Dharma kapıları açmayı sürdürdüler.

Bir sutranın ya da bir Dharma konuşmasının kendi içinde veya kendiliğinden bir içgörü olmadığını unutmayın lütfen. Bu sözcükleri ve kavramları kullanarak içgörü sunmanın bir vasıtasıdır. Paris'e gitmek için bir harita kullandığınız zaman, oraya gittiğinizde haritayı bir yana koyup Paris'te olmanın zevkini çıkarabilirsiniz. Eğer tüm zamanınızı haritayla geçirirseniz, eğer Buda'nın sunduğu sözcükler ve fikirlerle hapsolursanız gerçekliği kaçırırsınız. Buda pek çok defa şöyle demiştir, *"Benim öğretim ayı gösteren bir parmak gibidir. Parmakla ayı karıştırmayın. "*

Mahayana Budizmi geleneğinde denir ki, *"Eğer sutralardaki her sözcüğün ve ifadenin anlamını açıklarsanız üç zamanın -geçmiş, şimdiki ve gelecek- Buda'larına iftira edersiniz. Fakat eğer sutraların tek bir sözüne bile itibar etmezseniz Mara'nın*[7] *sözlerini söylemek riskini alırsınız."* Sutralar çalışmamız için gerekli rehberlerdir, fakat bunları dikkatle okumalı ve gerçek anlamını anlamak için kendi zekamızı ve bir öğretmenin veya bir

(7) Mara: Baştan Çıkaran, Kötü Olan, Katıl, her insandaki Buda doğasının karşıtı. Bazen bir ilah olarak kişilik kazanır.

Sangha’nın yardımını kullanmalı ve bunu uygulamaya dökmeliyiz. Bir sutra veya herhangi bir ruhsal metini okuduktan sonra kendimizi daha hafif hissetmeliyiz, daha ağır değil. Budist öğretiler sadece bilgi depomuzu arttırmak değil, gerçek özümüzü uyandırmak amacındadır.

Zaman zaman Buda ona sorulan bir soruyu yanıtlamayı reddediyordu. Filozof Vatsigotra sordu, “Bir öz var mı?” Ve Buda hiçbir şey söylemedi. Vatsigotra ısrar etti, “Yani öz yok mu demek istiyorsunuz?” Ancak Buda hala yanıt vermiyordu. Sonunda Vatsigotra gitti. Buda’nın hizmetkarı Ananda şaşırdı. “Efendim, siz her zaman öz olmadığını öğretiyorsunuz. Neden Vatsigotra’ya bunu söylemediniz?” Buda bunu söylemediğini, çünkü Vatsigotra’nın engelleri kaldırmak için bir yol değil, bir teori aradığı yanıtını verdi. '" Başka bir seferinde, bir grup müridin kendisinin şunu ya da bunu söyleyip söylemediğini tartıştığını duydu ve onlara şöyle dedi, “Ben kırkbeş yıldır tek söz söylemedim.” Müridlerinin kendisinin bile olsa sözcükler ve fikirlerin içine hapsolmasını istemiyordu.

Bir arkeolog kırık bir heykel bulduğu zaman, o dönemin sanatını incelemeleri ve heykeli tamir etmeleri için restorasyon konusunda uzman heykeltraşlar çağırır. Biz de böyle yapmalıyız. Buda’nın öğretilerini bütünselliği içinde kavramışsak bir parça kaybolduğu veya eklendiği zaman bunu anlayıp zararı tamir etmeliyiz.

(8) Samyutta Nikaya XIV,10.

5. Bölüm -Herşey Acı mı?

Eğer uygulama şeklimize dikkat etmezsek, ustamızın sözlerini bir doktrin ya da ideoloji haline getirme eğiliminde olabiliriz. Buda ilk Yüce Gerçeğin ıstırap, acı olduğunu söylediği için, Buda'nın pek çok iyi izdeşçisi yeryüzündeki herşeyin acı çekmek olduğunu ispat etmek için bütün ustalıklarını kullandılar. Üç Tür Acı teorisi böyle bir girişimdi. Bu bir Buda öğretisi değildir.

İlk tür acı "acının acısıdır" *(dukkha dukkhata),* bir diş ağrısı, öfkelenme veya bir kış günü çok üşüme gibi hoş olmayan duygularla bağlantılı olan acıdır. İkincisi "bileşik şeylerin acısıdır" *(samskara dukkhata).* Bir araya gelen şeyler eninde sonunda ayrılmak zorundadır; bu nedenle bütün bileşik şeyler acı olarak tanımlanır. Dağlar, nehirler ve güneş gibi henüz bozulup çürümemiş olan şeyler bile acı olarak görülür, çünkü bozulacak ve eninde sonunda acıya neden olacaklardır. Bir bütünü oluşturan herşeyin acı olduğuna inanırsanız nasıl sevinç bulabilirsiniz ki? Üçüncüsü "değişimle bağlantılı acıdır" *(viparinama dukkhata).* Karaciğerimiz bugün sağlıklı olabilir, fakat yaşlandıkça acıya neden olur. Sevinci kutlamanın anlamı yoktur, çünkü eninde sonunda acıya dönüşecektir. Acı herşeyi kaplayan kara bir buluttur. Sevinç bir ilüzyondur, yanılsamadır. Sadece acı gerçektir.

İkibin yıldan uzun bir süre izdeşçileri Buda'nın algının bütün nesnelerinin -tüm fiziksel (masa, güneş, ay) ve fizyolojik olguların ve zihnin tüm sağlıklı, sağlıksız ve nötr durumlarının- acı çektiğini öğrettiğini öne sürüyorlar. Buda öldükten yüzyıl sonra öğretisini uygulayanlar hala şu formülü tekrarlıyordu, "Bu acıdır. Yaşam acıdır. Herşey acıdır." Onlar İlk Yüce Gerçeğin içgörüsünü kazanmak için bu formülü tekrarlamaları gerektiğini düşünüyordu. Bazı yorumcular bu sürekli tekrarlanmadan Dört Yüce Gerçeğin kavranamayacağını söylüyordu.[(1)]

Günümüzde, pek çok insan Buda'nın adlarına dua eder veya buna benzer mekanik çalışmalar yaparlar, bunun onlara içgörü ve kurtuluş getireceğine inanırlar. Onlar şekillere, sözcüklere ve fikirlere kapılmıştır ve Dharma'yı almak ve uygulamak için akıllarını kullanmazlar. Kendi aklınızı kullanmadan, doğru bir şekilde uygulama yapmanın yollarını size gösterebilecek arkadaşlar veya bir öğretmen olmadan uygulama yapmak tehlikeli olabilir. "Yaşam acıdır" ibaresini tekrarlamak birşeye bağlanmaya başladığınızda dikkat etmenize yardım edebilir, fakat acının gerçek doğasını anlamanıza veya Buda'nın bize gösterdiği yolu açıklamaya yardım edemez.

(1) *Çeşitli Budist okulların birbirinden ayrıldığı konuları sıralayan Güney Aktarımına ait bir çalışma olan Tartışma Konuları (Kathavattbu) "Istırap gerçeğinin kavranması 'Idam dukkham li (bu acıdır) sözcüklerinin tekrarına mı bağlıdır?" sorusuna Purvashaila, Aparashaila, Rajagirika ve Siddharthika da dahil olmak üzere pek çok okul tarafından olumlu yanıt verildiğini söylüyor. Yine, Mahasanghika Okulu Mahadeva'sı bir arhat'ın tümüyle aydınlanamamasının beş nedenini sıraladığı zaman, öne sürdüğü nedenlerden biri arhat'ın birşeyi kavrayabilmesi için onu sürekli olarak tekrarlaması gerektiğidir.*

Şu diyalog pek çok sutrada tekrarlanır:

"Keşişler, koşullu şeyler daimi midir, yoksa değil midir?"

"Daimi değildir, Muhterem Efendimiz."

"Eğer şeyler daimi değilse, onlar acı mıdır, yoksa mutluluk mudur?"

"Acıdır, Muhterem Efendimiz."

“Eğer şeyler acıysa, onların öz olduğunu ya da öze ait olduğunu söyleyebilir miyiz?”

“Hayır, Muhterem Efendimiz.”

Bunu okuduğumuz zaman Buda’nın günlük hayatımızda doğrulamamız gereken bir teoriyi -’’Herşeyin acı olduğunu”- sunduğunu düşünebiliriz. Fakat aynı sutraların başka bölümlerinde Buda bizim sadece varolduğu zaman acıyı tanıyıp, acı olmadığı zaman sevinci kabullenmemizi istediğini söyler. Buda’nın hitabeleri yazıldığı zaman, yukarıdaki alıntı acıyı kabullenme öğretisinden ve acıyı sona erdirme yolundan daha sık görüldüğü için, herşeyi acı olarak görme yaygın bir uygulamaydı herhalde.

“Daimi olmama, bunun sonucunda acı, bunun sonucunda öz-süzlük” tartışması mantıksızdır. Elbette, eğer birşeyin daimi veya bir özü olduğuna inanıyorsak, bunun daimi olmadığını ve ayrı bir özü olmadığını keşfettiğimizde acı çekebiliriz. Fakat pek çok metinde acı daimi olmamanın ve öz-süzlüğün yanısıra, Üç Dharma Mühründen [2] biri olarak kabul edilir. Acıyı daimi olmama ve öz-süzlük ile aynı seviyeye koymak bir hatadır. Daimi olmama ve öz-süzlük “evrenseldir”. Bunlar herşeydeki bir “damgadır”. Acı ise değildir. Bir masanın daimi olmadığını ve ağaç, yağmur, güneş, marangoz v.s. gibi masa olmayan unsurlardan ayrı bir özü olmadığını anlamak zor değildir. Fakat bu acı mıdır?Bir masa bize ancak ona daimilik veya ayrılık atfedersek acı verir.

(2) Üç Dharma Mührü hakkındaki açıklama için 18. bölüme bkz.

Belli bir masaya bağlandığımızda bize acı çektiren masa değildir. Bağlılığımızdır. Öfkenin daimi ve ayrı bir özü olmadığında ve ıstırapla, acıyla dolu olduğunda hemfikir olabiliriz, fakat bir masanın veya bir çiçeğin ıstırapla, acıyla dolu olduğunu söylemek gariptir. Buda

alametlere kapılmamamız için bize daimi olmamayı ve öz-süzlüğü öğretti.

Üç Tür Acı teorisi ıstırabın, acının evrenselleşmesini doğrulama çabasıdır. Yaşamda ne sevinç kaldı ki? Sevinci nirvana'da buluruz. Bir kaç sutrada Buda acıdan ziyade, fikir ve kavramlarımızı tümüyle yok etme sevinci olan nirvana'nın Üç Dharma Mühründen biri olduğunu öğretti. Bu Kuzey Aktarımındaki *Samyukta Agama da* dört kez belirtilir. [3] Yine başka bir sutradan alıntıda Nagarjuna nirvana'yı Üç Dharma Mühründen biri olarak belirtiyordu [4] Bana göre, kavramların yarattığı engellerin olmadığı bir durum tahayyül etmek herşeyi ıstırap, acı olarak görmekten daha kolaydır. Umarım alimler ve bu yoldaki uygulamacılar herşeyin daimi olmamakla, öz-süzlükle ve nirvanayla damgalandığı öğretisini kabul etmeye başlar ve herşeyin acı, herşeyin ıstırap olduğunu doğrulamak için çok fazla bir çaba göstermezler.

Buda'nın öğretisine dair başka bir yaygın yanlış anlama da tüm ıstırabımıza, tüm acımıza şiddetli arzunun neden olduğudur. *Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz* da Buda şiddetli arzunun ıstırabın nedeni olduğunu söyledi, fakat bunu şiddetli arzu bedbahtlık *(kleshas)* listesinde birinci sırada olduğu için söyledi. Eğer aklımızı kullanırsak şiddetli arzunun acının bir nedeni olabileceğini görebiliriz, fakat öfke, cehalet, şüphe, kibir ve yanlış gö

(3) Tsa A Han (Taisho 99)

(4) Mahaprajnaparamita Shastra. Bkz. Etienne Lamotte, Le Traite de La

Granite Verin de Sagesse (Louvain, Belçika: Institut Orientaliste, 1949)

rüşler gibi diğer bedbahtlıklar da acı ve ıstıraba neden olabilir. Acımızın büyük kısmından yanlış algılamaya neden olan cehalet

sorumludur. Sutraları daha kısaltmak ve ezberlenmesini daha kolaylaştırmak için, tüm listeyi temsil etmesi için çoğunlukla bir listedeki ilk madde kullanıldı. Örneğin pek çok sutrada altı duyu organını [5]. temsil etmesi için “gözler” sözcüğü ve Beş Kümeyi *(skandha)* [6] temsil etmek için de çoğunlukla “biçim” sözcüğü kullanıldı. Eğer ıstırabımızın nedenlerini tanımaya çalışırsak, bunun bazen şiddetli arzu, bazen de başka unsurlar nedeniyle ortaya çıktığını görürüz. “Yaşam acıdır” demek çok fazla genellemedir. Istırabımızın, acının nedeninin şiddetli arzu olduğunu söylemek çok basitleştirmektir. Şöyle demeliyiz, “Bu ıstırabın, bu acının temeli şu bedbahtlıktır” ve sonra bunu gerçek ismiyle adlandırmalıyız. Eğer karnımız ağrıyorsa, buna karın ağrısı demeliyiz. Eğer başımız ağrıyorsa, buna baş ağrısı demeliyiz. Acımızın nedenini ve kendimizi iyileştirmenin yolunu başka nasıl buluruz ki?

Buda’nın acı gerçeğini öğrettiği doğru, fakat o aynı zamanda “herşeyin içinde olduğu haliyle mutlu bir şekilde yaşamını sürdürme” *(drishta dharma sukha viharin)*[7] gerçeğini de öğretti. Uygulamada başarılı olmak için, herşeyin acı olduğunu doğrulamaya çalışmaya son vermeliyiz. Aslında, herhangi birşeyi doğrulamaya çalışmaya son vermeliyiz. Eğer acı gerçeğine dikkatimizle dokunursak, ıstırabımızı, acımızı bunun özel nedenlerini ve bu nedenleri ortadan kaldırıp acımıza, son vermenin yolunu anlayıp tanıyabiliriz.

(5) *Altı duyu organı: gözler, kulaklar, burun, dil, beden ve zihin.*

(6) *Beş Küme bir insanı oluşturan unsurlardır, yani biçim, duygular, algılar, zihinsel oluşumlar ve bilinç. Bkz. 23. bölüm*

(7) *Samyutta Nikaya V, 326 ve daha başka pek çok yerler.*

6. Bölüm -Durdurma, Sakinleşme, Dinlenme, İyileşme

Budist meditasyonun iki yönü vardır -*shamatha* ve *vipashyana.* Biz vipashyana'nın ("derinine bakma") önemini vurgulama eğilimindeyiz, çünkü bu bize içgörü sağlar ve bizi acıdan, mutsuzluklardan ve yanılsamalardan özgürleştirir. Fakat shamatha ("durdurma") uygulaması esastır. Eğer duramazsak içgörü kazanamayız.

Zen öğretisinde bir adamla atı hakkında bir hikaye vardır. At dört nala koşmaktadır ve ata binen adam önemli bir yere gidiyormuş gibi görünür. Yolun kenarında duran başka bir adam bağırır, "Nereye gidiyorsun?" ve at üstündeki adam yanıtlar, "Bilmiyorum! Ata sor!" Bu aynı zamanda bizim hikayemizdir. Bir ata biniyoruz, nereye gittiğimizi bilmiyoruz ve duramıyoruz. At bizi çeken alışkanlık enerjisidir ve biz güçsüzüzdür. Her zaman koşarız ve bu bir alışkanlık haline gelmiştir. Sürekli mücadele ederiz, uykumuzda bile. Kendi içimizde savaştayızdır ve başkalarıyla da kolayca savaşa girebiliriz.

Durdurma sanatını -düşüncemizi, alışkanlık enerjilerimizi, unutkanlığımızı, bizi yöneten güçlü duyguları durdurmayı öğrenmeliyiz. Bir duygu içimizde fırtına gibi estiği zaman huzurumuz olmaz. Televizyonu açarız, sonra kapatırız. Elimize bir kitap alır, sonra bırakırız.

Bu çalkantılı durumu nasıl durdurabiliriz? Korkumuzu,umutsuzluğumuzu, öfkemizi, şiddetli arzumuzu nasıl durdurabiliriz? Dikkatli soluma, dikkatli yürüme, dikkatli gülümseme ve anlamak için derine bakma çalışması yaparak durdurabiliriz. Dikkatli olduğumuz, şimdiki anla derinden temas ettiğimiz zaman, bunun sonuçları anlayış, kabullenme, sevgi ve ıstırabı uzaklaştırıp sevinç getirme arzusudur.

Fakat alışkanlık enerjilerimiz çoğunlukla irademizden daha güçlüdür. İstemediğimiz şeyleri söyler ve yaparız ve ardından pişman oluruz. Kendimize ve başkalarına acı çektiririz ve pek çok zarar veririz.

Bir daha yapmayacağımıza yemin edebiliriz, fakat tekrar yaparız. Neden? Çünkü alışkanlık enerjilerimiz *(vashana)* bizi iter.

Bu yıkım sürecini durdurmak amacıyla alışkanlık enerjimizi tanımak için dikkat enerjisine ihtiyacımız vardır. Alışkanlık enerjisi ortaya çıktığı zaman bunu tanıma kapasitesine dikkat ile sahip oluruz. "Merhaba, alışkanlık enerjim, senin orada olduğunu biliyorum!" Eğer sadece ona gülümsersek gücünün büyük kısmını kaybeder. Dikkat alışkanlık enerjimizi tanımamızı sağlayan ve onun bize hakim olmasını önleyen enerjidir.

Unutkanlık bunun karşıtıdır. Bir fincan çay içeriz, fakat bir fincan çay içtiğimizi bilmeyiz. Sevdiğimiz insanla otururuz, fakat onun orada olduğunu bilmeyiz. Yürürüz, fakat gerçekten yürümüyoruzdur. Geçmiş ya da geleceği düşünerek başka bir yerlerdeyizdir. Alışkanlık enerjimizin atı bizi taşır ve biz onun esiriyizdir. Atı durdurup özgürlüğümüzü talep etmemiz gerekir. Dikkat ışığı yaptığımız herşeyi aydınlatmalıdır, böylece unutkanlığın karanlığı ortadan kalkar. Meditasyonun - shamatha-ilk işlevi durdurmaktır.

Shamatha'nın ikinci işlevi sakinleştirmedir. Güçlü bir duygu hissettiğimizde, eylemde bulunmanın tehlikeli olabileceğini biliriz, fakat kendimizi tutacak güce ya da zihin netliğine sahip değilizdir. Nefes alıp verme, edimlerimizi durdurma ve duygularımızı sakinleştirme sanatını öğrenmeliyiz. Bir meşe ağacı gibi sağlam ve sabit olmayı ve fırtınayla bir o yana bir bu yana eğilmemeyi öğrenmeliyiz. Buda bedenimizi ve zihnimizi sakinleştirip onların derinlerine bakmamıza yardım edecek pek çok teknik öğretti. Bunlar beş aşamada özetlenebilir:

1. Farkına varmak- Eğer öfkeliysek şöyle deriz, "Bu öfkenin benim içimde olduğunu biliyorum."

2. Kabullenme- Öfkeliyken bunu inkar etmeyiz. Olanı kabul ederiz.

3. Kucaklama- Bir annenin ağlayan bebeğini tutması gibi öfkemizi kollarımızın arasında tutarız. Dikkatimiz duygumuzu kucaklar ve bu bile tek başına öfkemizi ve bizi sakinleştirebilir.

4. Derinine bakma- Yeterince sakinleştiğimizde bu öfkeyi neyin doğurduğunu, bebeğimizin rahatsızlığına neyin neden olduğunu anlamak için derinine bakabiliriz.

5. İçgörü- Derinine bakmanın meyvası, öfkemizi yaratan, bebeğimizin ağlamasına neden olan pek çok birincil ve ikincil neden ve şartları anlamaktır. Belki bebeğimiz açtır. Belki çocuk bezi derisini sıkıyordur. Öfkemiz arkadaşımız bizimle hiç hoş olmayan bir şekilde konuştuğunda başlamıştı ve birdenbire bugün onun hiç de iyi olmadığını çünkü babasının ölmek üzere olduğunu hatırlarız. Istırabımıza neyin neden olduğuna dair içgörüler kazanana dek bu şekilde düşünürüz. İçgörüyle, bu durumu değiştirmek için ne yapacağımızı ve ne yapmayacağımızı biliriz.

Sakinleşmeden sonra shamatha'nın üçüncü işlevi dinlenmedir. Farzedelim bir adam nehrin kıyısında durmuş havaya bir çakıl taşı atıyor ve taş nehre düşüyor. Çakıltaşı yavaşça batar ve hiç çaba göstermeden nehir yatağına ulaşır. Çakıltaşı bir kez dibe indi mi suyun akıp geçmesine izin vererek dinlenir. Oturma meditasyonu yaparken tıpkı bu çakıltaşı gibi dinlenmemize izin vermeliyiz. Doğal bir şekilde oturma pozisyonuna batmamıza izin verebiliriz -hiç çaba göstermeden, dinlenerek. Bedenimizin ve zihnimizin dinlenmesine izin vererek dinlenme sanatını öğrenmemiz gerekiyor. Eğer bedenimizde veya zihnimizde yara varsa iyileşebilmeleri için dinlenmemiz gerekir.

Sakinleşme dinlenmemizi sağlar ve dinlenme iyileşmenin bir ön koşuludur. Ormanda hayvanlar yaralandıkları zaman yatacak bir ver bulur ve günlerce dinlenirler Yiyecek veya başka birşey düşünmezler. Sadece dinlenirler ve ihtiyaçları olan şifayı alırlar. Biz insanlar hastalandığımızda sadece kaygılanırız! Doktor ve ilaç ararız, fakat

durmayız. Tatil için deniz kenarına veya dağlara gittiğimiz zaman bile dinlenmeyiz ve öncekinden daha yorgun olarak döneriz. Dinlenmeyi öğrenmeliyiz. Yatmak tek dinlenme pozisyonu değildir. Yürüme ya da oturma meditasyonu yaparken de dinlenebiliriz. Meditasyonun ağır bir çalışma olması gerekmez. Sadece bedeninizin ve zihninizin ormandaki hayvan gibi dinlenmesine izin verin. Mücadele etmeyin. Birşey elde etme zorunluğu yok. Ben bir kitap yazıyorum, fakat mücadele etmiyorum, dinleniyorum da. Lütfen sevinçli, fakat dinlendirici bir şekilde okuyun. Buda der ki, "Benim Dharma'm çalışmama çalışmasıdır."[(1)] Sizi yormayacak şekilde çalışın, fakat bedeninize, duygularınıza ve bilincinize bir dinlenme şansı verin. Eğer dinlenmelerine izin verirsek bedenimiz ve zihnimizin kendini iyileştirme kapasitesi vardır.

(1) Dvachatvarimshat Khanda Sutra (Kırkiki Bölümlük Sutra). Taisho 789.

(2)

Durdurma, sakinleşme ve dinlenme iyileşmenin ön koşullarıdır. Eğer durduramazsak, bu yıkım süreci sürer. Dünyanın iyileşmeye ihtiyacı var. Bireylerin, toplulukların ve ulusların iyileşmeye ihtiyacı var.

7. Bölüm -Acımıza Dokunmak

Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz'ın Pali uyarlamasında Buda beş keşişe şöyle der,

Bu Dört Yüce Gerçeğe dair içgörü ve anlayış, oldukları gibi, üç aşaması ve oniki yönü ile tam olarak kavranmamışsa, tanrıları, maraları, brahma'ları, sofuları, brahman'ları ve insanlarıyla bu dünyada kimsenin en yüksek uyanışı kavramış olduğunu söyleyemem. Keşişler, Bu Dört Yüce Gerçeğe dair içgörü ve anlayış, oldukları gibi, üç aşaması ve oniki yönü ile tam olarak kavranmışsa, tanrıları, maraları, brahma'ları, sofuları, brahman'ları ve insanlarıyla bu dünyada birinin en yüksek uyanışı kavramış olduğunu söyleyebilirim.

Bu sutranın Çince uyarlamasında Buda şöyle der,

Keşişler, Dört Gerçeğin her biri bağlamında çarkın üç dönüşünün deneyimlenmesi anlayışın gözlerini ortaya çıkarır ve bu nedenle tüm devirlerin tanrıları, ruhları, shramana'ları ve brahman'larından önce ben bütün bedbahtlıkları, tüm acıları yıktım ve tam uyanışa tam aydınlanmaya ulaştım.

Dharma çarkı oniki kez -Dört Yüce Gerçeğin herbiri için üç kez- harekete geçirildi. Dört Yüce Gerçeği, sadece zihinsel olarak değil deneyimsel olarak da anlamak için çarkın oniki dönüşünü uygulamalıyız.

İlk dönüşe **"Kabullenme"** denir. Birşeyin yanlış olduğunu hissederiz, fakat bunun ne olduğunu tam olarak söyleyemeyiz. Kaçmak için bir çabada bulunuruz, fakat kaçamayız. Acımızı reddetmeye çalışırız, fakat acımız sebat eder. Buda acı çekmenin ve acı çektiğimizi bilmemenin, hayal edilemeyecek kadar büyük bir ağırlık taşıyan bir katırın dayandığı yükten çok daha acı verici olduğunu söylüyordu. İlk olarak acı çektiğimizi anlamalı, sonra bunun esasının fiziksel, fizyolojik

veya psikolojik olup olmadığını belirlemeliyiz. Acımızın teşhis edilmesi gerekir.

Istırabımızı, acımızı tanıma ve teşhis etme bir doktorun bir hastalığı teşhis etmesine benzer. Doktor şöyle der, “Buraya basınca ağrıyor mu?” ve biz deriz ki, “Evet, bu benim acım. Öyle olmaya başladı.” Yüreğimizdeki yaralar meditasyonumuzun nesnesi olur. Bunları doktorumuza gösteririz ve bunları Buda’ya gösteririz, yani bunları kendimize gösteririz. Istırabımız bizizdir ve ona müşfik bir şekilde ve zor kullanmadan davranmalıyız. Korkumuzu, nefretimizi, kederimizi ve öfkemizi kucaklamalıyız. “Sevgili ıstırabım, orada olduğunu biliyorum. Ben senin için buradayım ve sana bakacağım.” Acımızdan kaçmayı bırakırız. Tüm cesaret ve şefkatimizle onu tanır, tespit eder ve teşhis ederiz.

Çarkın ikinci dönüşüne “Teşvik” denir. Acımızı tanıyıp teşhis ettikten sonra, bunun gerçek doğasını, yani nedenlerini anlamak için bunun derinlerine bakarız. Doktor belirtileri inceledikten sonra şöyle der, “Bunun iyice derinine bakayım. Bu hastalık anlaşılabilir.” Testleri yapması ve ne yediğimizi, tavırlarımızı, zamanımızı

nasıl geçirdiğimizi v.s. incelemesi bir haftasını alabilir. Fakat o hastalığımızı anlamaya kararlıdır.

Acımızın -depresyon, hastalık, zor bir ilişki veya korku- anlaşılması gerekir ve bir doktor gibi bunu anlamaya kararlıyızdır. Oturma ve yürüme meditasyonu yaparız ve arkadaşlarımızın, veya eğer varsa ustamızın, desteğini ve rehberliğini talep ederiz. Bunu yaparken acımızın nedenlerinin bilinebildiğim görür ve bunun temeline inmek için her çabayı gösteririz. Bu aşamada çalışmamız hala “aksayabilir” *(ashrava).*

Çarkın üçüncü dönüşüne “Kavrama” denir ve “Bu acı anlaşıldı” şeklinde ifade edilebilir. Çabaların ikinci dönüş sırasında başladığını kavrarız. Doktor bize hastalığın ismini ve tüm özelliklerini söyler.

Birinci Yüce Gerçeği inceledikten, düşündükten ve uyguladıktan sonra, acımızdan kaçmayı kestiğimizi kavrarız. Şimdi acımızı belli bir isimle adlandırıp tüm özelliklerini teşhis edebiliriz. Tek başına bu bile bize "hiç aksaklık olmadan" *(anashrava)* mutluluk ve sevinç getirir.

Hastalığımızı başarılı bir şekilde teşhis ettikten sonra bile bir süre kendimize acı yaratmayı sürdürürüz. Sözlerimiz, düşüncelerimiz ve edimlerimizle yangına körükle gideriz ve bunu anlamayız bile, ikinci Yüce Gerçek çarkının ilk dönüşü "Kabullenmedir": Acı yaratmaya devam ediyorum. Buda şöyle diyordu, *"Birşey ortaya çıktığı zaman onun mevcudiyetini kabul etmeli ve doğasının derinlerine bakmalıyız. Derinine baktığımız zaman bunun ortaya çıkmasına yardım eden ve onu beslemeyi sürdüren besin türlerini keşfederiz.*[1] Sonra bizi mutluluğa veya acıya yöneltebilen dört besin türünü ayrıntılarıyla açıkladı - yenilebilen yiyecekler, duyusal izlenimler, niyet ve bilinç.

(1) *Samyutta Nikaya II, 47. Bkz. s.291, Doğru Görüş Üstüne Vaaz.*

Çarkın Oniki Dönüşü

Dört Yüce Gerçek	**Oniki Dönüş**
Acı	Kabullenme: Bu Acı. Teşvik: Acı anlaşılmalı. Kavrama: Acı anlaşıldı.
Acının doğuşu	Kabullenme: Bizi acıya götüren adi bir yol var. Teşvik: Bu adi yol anlaşılmalı. Kavrama: Bu adi yol anlaşıldı.
Acının kesilmesi (hoşnutluk)	Kabullenme: Mutluluk mümkündür. Teşvik: Mutluluğa ulaşılmalı. Kavrama: Mutluluğa ulaşıldı.
Sevinç, mutluluk nasıl doğar	Kabullenme: Mutluluğa götüren yüce bir yol var. Teşvik: Bu yüce yol yaşanmalı. Kavrama: Bu yüce yol

Şekil 2

İlk besin yenilebilir yiyeceklerdir. Yediklerimiz veya içtiklerimiz zihinsel veya fiziksel acıya yaratabilir. Sağlıklı olanla zararlı olanı ayırt edebilmeliyiz. Alışveriş ederken, yemek pişirirken ve yerken Doğru Görüşü uygulamamız gerekir. Buda şöyle bir örnek verir. Genç bir çiftle iki yaşındaki çocukları çölü geçmeye çalışıyorlardı ve yiyecekleri bitti. Uzun uzun düşündükten sonra, ebeveynler yaşayabilmeleri için çocuklarını öldürüp yemeleri gerektiğini anladılar. Eğer bebeklerinin etinden her gün şu kadar porsiyon yerler ve geri kalanını kuruması için sırtlarında taşırlarsa bunun yolculuğun geri kalan kısmı için yeterli olacağını hesapladılar. Fakat bebeklerinin etinden yedikleri her lokmada çift ağladıkça ağlamaya başladı. Buda bu hikayeyi anlattıktan sonra şöyle sordu, "Sevgili arkadaşlarım, sizce genç çift çocuklarının etini yemekten hoşlandı mı?" "Hayır, Efendimiz, oğullarının etini yemekten hoşlanmaları mümkün değildi." Buda dedi ki, "Yine de pek çok insan ana babasının, çocuklarının ve torunlarının etini yiyor ve bunu bilmiyorlar."(2)

Acımızın çoğu dikkatle yememekten gelir. Bedenimizin ve ruhumuzun refahını ve sağlığını koruyacak şekilde yemenin yollarını öğrenmeliyiz. Sigara ve içki içtiğimiz veya zehirli maddeler tükettiğimiz zaman kendi akciğerlerimizi, karaciğerimizi ve kalbimizi yiyoruzdur. Eğer çocuklarımız varsa ve bunları yapıyorsak çocuklarımızın etini yiyoruzdur. Çocuklarımızın bizim sağlıklı ve güçlü olmamıza ihtiyacı vardır.

Yiyeceğimizi nasıl yetiştirdiğimizi görmek için derinine bakmalıyız, böylece ortak refahımızı koruyacak, acımızı ve diğer türlerin acısını en aza indirgeyecek ve yeryüzünün hepimiz için bir yaşam kaynağı olmayı sürdürmesine izin verecek şekilde yemek yiyebiliriz. Eğer yemek yerken canlı varlıklara ya da çevreye zarar

verirsek kendi kızlarımızın ve oğullarımızın etini yeriz. Hep birlikte derinine bakmamız ve nasıl yenileceğini, ne yenileceğini ve neye direnileceğini irdelemeliyiz. Bu gerçek bir Dharma irdelemesi olur.

İkinci tür besin duyusal izlenimlerdir. Altı duyu organımız -gözler, kulaklar, burun, dil, beden ve zihin- duyu nesneleriyle sürekli temas *(sparsha)* içindedir ve bu temaslar bilincimiz için besin olur. Bir şehirde araba sürerken gözlerimiz pek çok ilan görür ve bu imgeler bilin-

(2) *Oğul Eti Üstüne Vaaz, Samyukta Ağama 373 (Taisho 99).*
Aynı zamanda Samyutta Nikaya II, 97.

cimize girer. Bir dergi aldığımızda yazılar ve reklamlar bilincimiz için besindirler. İçimizde mülkiyet, seks ve yiyeceğe karşı şiddetli arzu uyandıran reklamlar zehirleyici olabilir. Gazeteyi okuduktan, haberleri dinledikten veya bir sohbet yaptıktan sonra eğer kendimizi kaygılı ve yıpranmış hissedersek zehirli maddelerle temasa geçtiğimizi biliriz.

Filmler gözlerimiz, kulaklarımız ve zihnimiz için besindir. Televizyon seyrettiğimiz zaman program bizim besinimizdir. Günde beş saatlerini televizyon seyrederek geçiren çocuklar içlerindeki olumsuz şiddetli arzu, korku, öfke ve şiddet tohumlarını sulayan imgeleri yiyorlardır. Bizler bedenimizin ve bilincimizin refahını çalan ve zehirli olan o kadar çok biçime, renge, sese, kokuya, tada, nesneye ve fikre maruz kalıyoruz ki. Umutsuzluk, korku veya depresyon hissettiğimiz zaman bunun nedeni duyusal izlenimleriniz aracılığıyla çok fazla zehirli madde yememiz olabilir. Şiddet içeren sağlıksız filmlerden, televizyon programlarından, dergilerden ve oyunlardan korunması gereken sadece çocuklar değildir. Bunlar bizi de zehirleyebilir.

Eğer dikkatliysek, korku, nefret ve şiddet zehirleri mi "yuttuğumuzu", yoksa başkalarına yardım etmek için kararlılığı, şefkati ve anlayışı teşvik eden yiyecekler mi yediğimizi biliriz. Dikkatlilik

üstüne uygulama yaparak, şunu dinlemenin, buna bakmanın veya şuna dokunmanın kendimizi hafif ve huzurlu hissettirirken, şunu dinlemenin, buna bakmanın veya şuna dokunmanın kendimizi depresyon içinde, kaygılı veya üzgün hissettirdiğini biliriz. Bunun sonucunda neyle temas içinde olmamız ve neden kaçınmamız gerektiğini biliriz. Derimiz bizi bakterilerden korur. Antikorlar bizi içimizdeki istilacılara karşı korur. Bilincimizin buna eşit olan yönlerini kendimizi bizi zehirleyebilecek olan sağlıksız duyu nesnelerinden korumak için kullanmamız gerekir.

Buda şöyle etkili bir imgelem ortaya koydu: “Bir ineğin öylesine berbat bir deri hastalığı var ki sanki artık derisi yok gibi. Onu eski bir duvara veya yaşlı bir ağaca yaklaştırdığınızda ağacın kabuğundaki bütün canlı varlıklar dışarı çıkıyor , ineğin gövdesine yapışıyor ve onu emiyor. İneği suya götürdüğümüzde aynı şey oluyor. Sırf havaya maruz kaldığında bile küçük böcekler gelip onu emiyor.” Sonra Buda şöyle dedi, “Bizim durumumuz da böyle.”

Bizler her türlü istilaya -imgelere, seslere, kokulara, temasa, fikirlere- maruzuz ve bunların çoğu içimizdeki güçlü arzuları, şiddeti, korku ve umutsuzluğu besliyor. Buda kendimizi korumamız için duyu kapılarımızdan her birinin önüne bir nöbetçi, yani dikkati koymamızı tavsiye ediyordu. Yutmak üzere olduğunuz her besine bakmak için Buda gözlerini kullanın. Eğer bunun zehir olduğunu görürseniz, ona bakmayı, dinlemeyi, tatmayı ya da dokunmayı reddedin. Sadece güvenli olduğundan emin olduklarınızı alın. Beş Dikkat Çalışması(3) çok yardımcı olabilir. Kendimizi korumak ve hayatta kalma stratejilerini tartışmak için bireyler, aileler, şehirler ve bir ulus olarak bir araya gelmeliyiz. İçinde bulunduğumuz bu tehlikeli durumdan çıkmak için dikkat çalışması ortak olmalıdır.

Üçüncü tür besin irade, niyet veya istençtir -içimizdeki istediğimiz şeyi elde etme arzusudur. İrade tüm edimlerimizin temelidir. Eğer mutlu olmamızın yolunun büyük bir şirketin başkanı olmak olduğunu

düşünüyorsak, söylediğimiz veya yaptığımız herşey bu hedefi gerçekleştirmeye yönelik olacaktır. Uyurken bile bilincimiz bunun üstünde çalışmayı sürdürür. Veya bizim ve aile-

(3) *Bkz. Thich Nhat Hanh, I'm a Future to be Possible: Commentaries on the Five Mindfulness Trainings, Gözden geçirilmiş baskı (Berkeley: Parallax Press, 1998). Aynı zamanda bkz. bu kitaptaki 12. ve 13. bölümler.*

mizin tüm ıstırabının nedeninin geçmişte bizi yanıltan biri olduğuna inanabiliriz. Ancak bu kişiye zarar verince mutlu olacağımıza inanırız. Yaşantımız sadece bu intikam arzusuyla motive olur ve söylediğimiz herşey, planladığımız herşey bu kişiyi cezalandırmak içindir. Geceleri bu intikam hakkında rüya görür ve bunun bizi öfke ve nefretimizden kurtaracağını düşünürüz.

Herkes mutlu olmak ister ve içimizde bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeye doğru iten güçlü bir enerji vardır. Fakat bu yüzden çok acı çekebiliriz. Mevki, intikam, zenginlik, ün veya mülkiyetin genellikle mutluluğumuza engel oluşturduğuna dair içgörü kazanmalıyız. Bu tür şeylerden kurtulma isteği beslemeliyiz, böylece her zaman elde edilebilen yaşamın mucizelerinden -mavi gökyüzünden, ağaçlardan, güzel çocuklarımızdan- zevk alabiliriz. Üç ya da altı ay boyunca dikkatli yürüdükten, dikkatli oturduktan ve dikkatli baktıktan sonra içimizde derin bir gerçeklik vizyonu, daha derin bir içgörü doğar ve orada olma, şu andaki yaşamdan zevk alma kapasitesi bizi tüm dürtülerden kurtarır ve bize gerçek mutluluk verir.

Bir gün Buda ve bir grup keşiş birlikte dikkatle yemek yemeyi bitirdikten sonra çok heyecanlı bir çiftçi yanlarına gelip şöyle sordu, “Keşişler, ineklerimi gördünüz mü? Böyle bir talihsizlikle nasıl baş edebileceğimi bilmiyorum.” Buda ona, “Ne oldu?” diye sordu. Adam

“Keşişler, bu sabah oniki ineğimin hepsi de kaçtı. Ve bu yıl bütün susamlarımı böcekler yedi!” dedi. “Efendi, biz senin ineklerini görmedik. Belki öteki tarafa gittiler.” dedi Buda. Çiftçi o tarafa doğru gittikten sonra Buda Sangha’sına dönüp dedi ki, “Arkadaşlarım, yeryüzündeki en mutlu insanlar olduğunuzu biliyor musunuz? Kaybedecek ineğiniz veya susamınız yok.” Her zaman daha çok biriktirmeye çalışırız ve bu “ineklerin” varoluşumuz için elzem olduğunu düşünürüz. Aslında bunlar bizi mutlu olmaktan alıkoyan engeller olabilir. İneklerinizi bırakın ve özgür olun. İneklerinizi bırakın ki gerçekten mutlu olabilesiniz.

Buda başka bir etkili bakış açısı daha sunmuştu: “İki kuvvetli adam üçüncü bir adamı ateşe atmak için sürüklüyor. Adam karşı koyamıyor ve sonunda onu yanan korlara atıyorlar.” Buda bu kuvvetli adamların kendi irademiz olduğunu söylüyordu. Acı çekmek istemeyiz, fakat derinlere gömülü alışkanlık enerjilerimiz bizi ateşe sürükler. Buda irademizin bizi özgürleşme, huzur ve şefkat yönüne mi, yoksa acı ve mutsuzluk yönüne mi ittiğini anlamak için irademizin doğasının derinlerine bakmamızı tavsiye ediyordu. Tükettiğimiz niyet-besini türlerini görebilmeliyiz.

Dördüncü tür besin bilinçtir.(4) Bilincimiz bizim geçmişteki edimlerimiz ile aile ve toplumumuzun geçmiş edimleri tarafından ekilen tüm tohumların bileşimidir. Her gün düşüncelerimiz, sözlerimiz ve edimlerimiz bilincimizin denizine akar ve bedenimizi, zihnimizi ve dünyayı yaratır. Bilincimizi sevgi, şefkat, sevinç ve vakar olan Dört Sınırsız Zihin’i(5) uygulayarak veya açgözlülük, nefret, cehalet, şüphe ve gururla besleyebiliriz. Bilincimiz sürekli olarak, gece gündüz yer ve onun tükettikleri yaşamımızın özü olur. Yuttuğumuz besinlere çok dikkat etmeliyiz.(6)

(4) *Bkz. s.12, 4. bölüm, dipnot.1*

(5) *Bkz. Bölüm 22*

(6) *255 yılında Vietnamlı meditasyon ustası Tang Höi bilincimizin altı duyu nehrimizin içine döküldüğü bir okyanusa benzediğini öğretti. Zihnimiz ve bedenimiz bilinçten gelir. Bunlar kendimiz ve çevremiz tarafından biçimlenir. Yaşantımızın bilincimizin bir tezahürü olduğu söylenebilir. Bilincimizin tükettiği besin nedeniyle biz olduğumuz kişiyizdir ve çevremiz böyledir. Esasında, bedenimize soktuğumuz yenilebilir besinler, duyusal izlenimler ve niyet hepsi bilincimizde son bulur. Cehaletimiz, öfkemiz ve üzüntümüz bilinç denizine geri akar. Her gün bilincimizi beslediğimiz besin türlerini bilmeliyiz. Vijnana (bilinç) olgunlaştığında yeni bir yaşam biçimi, nama rupa (zihin/beden) ortaya çıkartır. Rupa bizim bedenimiz ve fiziksel yönümüzdür, nama ise zihnimiz ve zihinsel yönümüzdür. Beden ve zihin bilincimizin tezahürleridir ve bilincimiz bu besin türlerinden oluşmuştur, içimizdeki Beş Unsura (skandha) bakmalıyız - biçim, duygu, algı, zihinsel oluşumlar ve bilinç. Bunlar nama rupadır. Beş Unsurun birincisi rupadır ve diğer dördü namadır. Bunların hepsi alayavijnana'nın, arşiv bilincimizin ürünüdür.*

Buda bunu resmetmek için başka bir dramatik imgelem daha sunmuştur: "Tehlikeli bir katil yakalandı ve kralın önüne getirildi ve kral onu hançerlenerek ölüme mahkum etti. 'Onu avluya götürün ve bedenine üçyüz keskin bıçak sokun.' Öğle vakti bir muhafız şöyle bildirdi, 'Majesteleri, hala yaşıyor.' Kral dedi ki, 'Üçyüz defa daha hançerleyin.' Akşam muhafız krala yine 'Majesteleri, hala ölmedi' diye bildirdi. Kral üçüncü bir emir verdi, 'Krallıktaki en keskin üçyüz bıçağı saplayın.'" Sonra Buda şöyle dedi, "Biz de genellikle bilincimizle böyle uğraşırız." Bilincimize zehir aldığımız her seferinde bu kendimizi üçyüz keskin bıçakla hançerlemek gibidir. Acı çekeriz ve acımız etrafımızdakilere yayılır.

Birinci Yüce Gerçeğin ilk dönüşünü uyguladığımız zaman acıyı acı olarak kabul ederiz. Eğer zor bir ilişki yaşıyorsak, “Bu zor bir ilişki” diye kabul ederiz. Uygulamamız, ıstırabımızla, acımızla birlikte olmak ve ona iyi bakmaktır. İkinci Yüce Gerçeğin ilk dönüşünü uyguladığımız zaman acımızı neyle beslediğimizi görmek için acımızın doğasının derinlerine bakarız. Acımıza katkıda bulunan son bir kaç yılı, son bir kaç ayı nasıl yaşadık? Aldığımız besinleri tanımalı ve teşhis edip gözlemeliyiz, “Böyle düşündüğüm, böyle konuştuğum, böyle dinlediğim ya da böyle edimde bulunduğumda acım artıyor.” İkinci Yüce Gerçeği uygulamaya başlayana kadar kendi mutsuzluğumuzdan dolayı başkalarını suçlama eğilimindeyizdir.

Derinlemesine bakmak, derinlemesine yaşamak cesaret ister. Eğer isterseniz bir kağıt kalem kullanabilirsiniz. Oturma meditasyonu sırasında, eğer acının bir nedenini açıkça görebilirseniz yazın. Sonra kendinize şöyle sorun, “Bu acıyı besleyecek ve sürdürecek ne tür besinler aldım?” Aldığınız besin türlerini kavramaya başladığınız zaman ağlayabilirsiniz. Tüm gün boyunca gerçekten hazır olmak, tıpkı bir annenin bebeğini tuttuğu gibi acınızı kucaklamak için dikkat enerjinizi kullanın. Dikkat olduğu sürece zorluklarla yaşayabilirsiniz. Uygulama sadece kendi dikkatinizi, yoğunlaşmanızı (konsatrasyon) ve bilgeliğinizi kullanmak demek değildir. Bu yoldaki arkadaşlarınızın ve ustanızın dikkatinden ve bilgeliğinden de yararlanmalısınız. Bir çocuğun bile görebildiği, fakat bizim göremediğimiz şeyler vardır, çünkü kendi fikirlerimize hapsolmuşuzdur. Yazdıklarınızı bir arkadaşınıza verin ve bu konuda onun gözlemlerini ve içgörülerini sorun.

Eğer bir arkadaşınızla oturup acınızın kökenlerini keşfetmeye kararlı bir şekilde açıkça konuşursanız, eninde sonunda bunları açıkça görürsünüz. Fakat eğer acınızı kendinize saklarsanız her gün daha da büyüyebilir. Sırf acınızın nedenlerini görmek bile yükünüzü hafifletir. Buda’nın büyük izdeşçilerinden biri olan Shariputra şöyle demiştir, “Bir

şey ortaya çıktığı zaman, eğer bunun kökenini ve bunu besleyen besini anlayarak, gerçekliğin yüreğinde ona derinlemesine bakarsak, artık özgürleşme yolundayızdır.” Istırabımızı tanıyıp nedenlerini görebildiğimizde daha huzurlu ve sevinçli oluruz ve artık özgürleşme yolundayızdır.

İkinci Yüce Gerçeğin ikinci aşaması olan “Teşvik”te, acı çekmemize neden olan besinleri almayı kesersek gerçek mutluluğun mümkün olduğunu açıkça görürüz. Eğer bedenimizin yeme, uyuma veya çalışma şeklimizden dolayı acı çektiğini biliyorsak, daha sağlıklı şekilde yemek, uyumak veya çalışmak için yemin ederiz. Kendimizi acımızın nedenlerine bir son vermek için cesaretlendiririz. Ancak bunları aynı şekilde yapmama konusunda güçlü bir niyet besleyerek çarkı devinim içinde tutabiliriz.

Dikkat bizim durmamıza yardım edebilecek olan enerjidir. Şimdi aldığımız besinleri inceleyip hangilerini yemeyi sürdürüp hangilerine direneceğimize karar veririz. Oturup arkadaşlarımızla, ailemizle ve bir topluluk olarak inceleriz bunları. Yediklerimize dikkat etmek, bedenimizi ve zihnimizi korumak, ailelerimizi, toplumu ve çevreyi korumak bizim için irdelenecek önemli konulardır. Dikkatimizi acımıza yönelttiğimiz zaman mutlu olma potansiyelimizi görürüz. Acımızın doğasını ve çıkış yolunu görürüz. Buda’nın acıyı kutsal bir gerçek olarak adlandırmasının nedeni budur. Budizm’de “acı” sözcüğünü kullandığımız zaman, bize çıkış yolunu gösterebilecek tür acıyı kastederiz.

Dikkatli yürüme, dikkatli soluma, dikkatli oturma, dikkatli yeme, dikkatli bakma ve dikkatli dinleme gibi acımızla yüzyüze gelmemize yardım edebilecek pek çok uygulama vardır. Dikkatli bir adım bizim içimizdeki ve çevremizdeki güzelliği ve sevinci derinlemesine kavramamızı sağlayabilir. Onüçüncü yüzyılda Vietnamlı büyük bir meditasyon ustası olan Tran Thai Tong şöyle demiştir, “Her adımla,

gerçekliğin yüreğine dokunursunuz.” Eğer tüm gün boyunca dikkatli yürüme ve dikkatli dinleme uygulaması yaparsanız, işte bu eylem halindeki Dört Yüce Gerçektir. Acının nedeni görüldüğünde iyileşme mümkündür. Bize acı veren besinleri almaktan kaçınmaya yemin edince, sağlıklı besinleri almaya da yemin ederiz.

İkinci Yüce Gerçek çarkının üçüncü dönüşü olan “Kavrama”da, sadece yemin etmekle kalmaz, aynı zamanda acımıza neden olan besinleri almayı da gerçekten keseriz. Bazı insanlar acımıza son vermek için her-

şeyi -beden, duygular, algılar, zihinsel oluşumlar ve bilinci- kesmemiz gerektiğini düşünüyorlar, fakat bu doğru değil. İkinci Yüce Gerçeğin üçüncü aşaması “Acıktığımda yerim. Yorulduğumda uyurum” şeklinde tanımlanabilir. Bu aşama kavrandığı zaman belli bir hafiflik ve özgürlük kazanılır. Yapmak istenilen dikkat çalışmalarıyla uyum içindedir ve kişi kendisine ya da başkalarına zarar verecek hiçbir şey yapmaz.

Konfüçyüs şöyle diyordu, “Otuzumda kendi ayaklarımın üstünde durabiliyordum. Kırkımda artık hiç şüphe beslemiyordum. Ellimde yeryüzünün ve gökyüzünün fermanını biliyordum. Altmışımda yola karşı gelmeden istediğimi yapabiliyordum.” Zen geleneğinde otlayan on öküz resminin sonuncusu “Açık Ellerle Pazar Yerine Girmek” diye adlandırılır. İstediğiniz gibi gelip gitmekte özgürsünüz. Bu edimsizlik edimidir. Artık acı ortaya çıkmaz .Bu taklit edebileceğiniz bir aşama değildir. Bu kavrayış aşamasına kendi içinizde ulaşmanız gerekir.

Ondokuzuncu yüzyılın sonunda Vietnam’da, usta Nhat Dinh, bir dağ kulübesinde yaşayıp yaşlanan annesine bakabilmesi için kraldan ulusal tapınağın başkeşişliğinden emekli olmak için izin istedi. Pek çok kraliyet mensubu ustaya teklifte bulundu ve başka bir tapınak kurması için ona yalvardı, fakat o büyük bir huzur ve sevinç içinde basit bir şekilde yaşamayı tercih etti. Bir gün annesi hasta düştü ve balık yemek

istedi. Usta pazara gitti, satıcılardan balık istedi ve balığı dağa götürdü. Ona bakanlar, “Budist bir keşiş bir balıkla ne yapar ki?” diye sordular. Fakat Usta Nhat Dinh’in kavrayışına ulaşmış biri kurallara karşı gelmeden istediğini yapabilirdi. İkinci Yüce Gerçeğin üçüncü aşamasında sadece kendiniz olmanız gerekin Biçim önemli değildir. Fakat dikkatli olun!Önce hakiki içgörü ve hakiki özgürlük olmalıdır.

8. Bölüm -Sevinci (Huzuru) Kavramak

Dişimiz ağrıdığı zaman dişimizin ağrımamasının mutluluk olduğunu biliriz. Fakat sonra dişimiz ağrımadığı zaman diş ağrımızın olmamasının değerini bilmeyiz. Dikkat uygulaması yapmak, zaten orada olan mutluluğu takdir etmeyi öğrenmemize yardım eder. Dikkatle mutluluğumuzun değerini biliriz ve mutluluğumuzu daha uzatabiliriz. Psikoterapistlere her zaman şöyle sorarım, "Neden hastalarınızla sadece acıdan konuşuyorsunuz? Neden zaten orada olan mutluluk tohumlarına dokunmalarına yardım etmiyorsunuz?" Psikoterapistlerin hastalarının Üçüncü Yüce Gerçekle, acıyı kesmekle temasa geçmelerine yardım etmeleri gerekir. Ben onları hastalarının içlerindeki sevinç tohumlarını sulamaları amacıyla hastalarıyla yürüme ya da çay meditasyonu yapmaya teşvik ediyorum.

Lütfen kendinize sorun, "İçimdeki sevinci ne besliyor? Başkalarının içindeki sevinci ne besliyor? Kendimin ve başkalarının içindeki sevinci yeterince besliyor muyum?" Bunlar Üçüncü Yüce Gerçekle ilgili sorulardır. Zaten sahip olduğunuz değerli mücevherlerden nasıl zevk alınacağını biliyorsanız acıyı kesmek -sevinç- mümkündür. Görebileceğiniz gözleriniz, soluk alabileceğiniz ciğerleriniz, yürüyebileceğiniz bacaklarınız ve gülümseyebileceğiniz dudaklarınız var. Acı çektiğinizde durumunuza derinlemesine bakın ve zaten orada olan, zaten elinizde olan mutluluğun şartlarını bulun.

Üçüncü Yüce Gerçeğin ilk aşamasına başladığımızda zaten mutluyuzdur, fakat bunun tam olarak farkında değilizdir. Biz özgürüz, fakat özgür olduğumuzu bilmiyoruz. Gençken güçlü ve sağlıklıyızdır, fakat bunu takdir etmeyiz. Biri bize bunu söylemeye çalışsa bile sahip olduklarımızı kavrayamayız. Ancak yürümekte zorluk çektiğimiz zaman iki sağlıklı bacağa sahip olmanın ne kadar harika birşey olduğunu kavrarız. Üçüncü Yüce Gerçeğin ilk dönüşü ıstırabın olmaması ve huzurun olması olasılığının "Tanınmasıdır". Eğer şu anda

huzurlu ve sevinçli değilsek en azından geçmişte yaşadığımız huzur ve sevinci hatırlayabilir veya başkalarının huzur ve sevincini gözleyebiliriz. Mutluluğun mümkün olduğunu görürüz.

İkinci dönüş kendimizi huzur ve sevinç bulmaya "Teşvik Etmektir". Eğer bahçeyle uğraşmak istiyorsanız eğilip toprağa dokunmalısınız. Bahçeyle uğraşmak bir uygulamadır, bir fikir değil. Dört Yüce Gerçeği uygulamak için size huzur ve sevinç getiren şeylere derinlemesine dokunmanız gerekir. Bunu yaptığınızda, yeryüzünde yürümenin, bulaşıkları yıkamanın ve bir arkadaş topluluğuyla çalışmanın bir mucize olduğunu anlarsınız. En büyük mucize canlı olmaktır. Sırf ıstırabımızın acıyı çekmeye değmediğini kavrayarak ıstırabımıza son verebiliriz! Ne kadar çok insan umutsuzluk ve öfkeyle kendini öldürüyor? O anda ellerinde mevcut olan engin mutluluğu görmüyorlar. Dikkat bu tür sınırlı görüş açısına son verir. Buda kendi ıstırabıyla doğrudan yüzleşti ve özgürleşme yolunu keşfetti. Hoş şeyleri kucaklamak için hoş olmayan şeylerden kaçmayın. Ellerinizi yeryüzüne koyun. Zorluklarla yüzleşin ve yeni mutluluk yetiştirin.

Bir öğrencim şöyle dedi, "Partilere gittiğimde insanlar eğleniyor gibi görünüyor. Fakat yüzeyin altına baktığımda orada o kadar çok endişe ve ıstırap görüyorum ki." İlk başta, sevinciniz, özellikle sadece acınızı örten türde sevinciniz sınırlıdır. Acınızı kucaklayın, ona gülümseyin ve acının içindeki mutluluk kaynağını keşfedin. Budalar ve bodhisattva'lar da acı çeker. Onlarla bizim aramızdaki fark, onların acılarını nasıl sevinç ve şefkate dönüştüreceklerini bilmeleridir. İyi bahçıvanlar gibi, onlar çiçeklerin lehine veya çöplerin aleyhine ayrım yapmazlar. Çöpü nasıl çiçeğe dönüştüreceklerini bilirler. Acınızı fırlatıp atmayın. Acınıza dokunun. Onunla doğrudan yüzleşin, sevinciniz daha da derinleşir. Acının da sevincin de daimi olmadığını biliyorsunuz. Sevinç kazanma sanatını öğrenin.

Bu şekilde uygulama yapınca, Üçüncü Yüce Gerçeğin üçüncü dönüşüne, acınızla sevincin iki ayrı şey olmadığını “Kavramaya” gelirsiniz. Bu aşamaya ulaştığınızda sevinciniz artık kırılgan değildir. O gerçek sevinçtir.

Dördüncü Yüce Gerçek acıdan çıkma yoludur. Önce doktor acımızın doğasına derinlemesine bakar. Sonra acımızı kesmenin mümkün olduğunu onaylar ve bir çıkış yolu salık verir. Dördüncü Yüce Gerçek çarkının ilk dönüşünü uygulayarak, Sekiz Katlı Yolun -Doğru Görüş, Doğru Düşünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat ve Doğru Yoğunlaşma- bizi acıdan çıkarabileceğini, fakat henüz bunu nasıl uygulayacağımızı bilmediğimizi “Kabul Ederiz”.

İkinci dönüşte, kendimizi bu yolu uygulamaya “Teşvik Ederiz”. Bu öğrenme, düşünme ve uygulamayla gerçekleşir. Okuyarak, dinleyerek veya tartışarak öğrendikçe, öğrendiklerimizi uygulamaya dökecek yolları görebilmek için açık olmalıyız. Eğer öğrenmenin ardından düşünme ve uygulama gelmiyorsa gerçek bir öğrenme değildir bu.

Bu aşamada, yolun yaşantımızdaki gerçek zorluklarla her türlü ilgisinin olduğunu görürüz. Gerçek acımızla ilgili olmayan bir uygulama ihtiyacımız olan bir yol değildir. Pek çok insan yaşamlarında zor bir dönemde, yaşamanın sorumsuz bir şekilde acıların nedeni olduğunu ve yaşam şekillerini değiştirerek acılarına bir son verebileceklerini gördükleri zaman uyanmıştır. Dönüşüm kademelidir, fakat bir kez acımızın nedenlerini gördüğümüz zaman, tavrımızı değiştirmek ve acımıza bir son vermek için çaba gösterebiliriz. Eğer kalbimizin iyi çalışmadığının ve buna alkol, sigara ve kolesterolün neden olduğunun farkına varırsak, bunları almayı kesmeye çalışırız. Yolun ikinci aşamasında her gün özgürlükte bir artış olur. Öğrendiklerimi uygulamaya koydukça yol gerçek olur.

Buda bize acımızı besleyen besinleri tanımamızı ve sonra sadece bunları almayı kesmemizi öneriyordu. Elimizden geleni yaparız ve kardeşlerimizden bize yardım etmelerini isteriz. Zorlukların kendi başlarına uzaklaşmasını bekleyemeyiz. Belli şeyler yapmalı ve belli şeyleri yapmamalıyız. Istırabımızı beslemeyi kesmeye karar verdiğimiz an huzura giden Sekiz Katlı Yüce Yol olan bir yol belirir önümüzde. Buda bir doktordur. Bizi acımızı ona götürmeye davet etmesinin nedeni budur. Bizler de doktoruzdur. Zorluklarımızı dönüştürmeye, huzurun mümkün olduğunu onaylamaya azimli olmalıyız. Buda huzura giden Sekiz Katlı Yüce Yolu teşhis etti ve bizi bu yolu izlemeye itti. Dördüncü Yüce Gerçek çarkının üçüncü dönüşü bu yolu uyguladığımızı "Kabullenmektir".

Meditasyon öğretmeniniz size "Bir elin sesi nedir" veya "Neden Bodhidharma Batıdan geldi?" gibi bir *kung-an* (koan) verdiğinde kendinize şöyle sorabilirsiniz, 'bunun benim acımla- depresyonumla, korkumla ya da öfkemle- ne ilgisi var?' Eğer bunun gerçek sorunlarınızla bir ilgisi yoksa bu ihtiyacınız olan yol olmayabilir. Sadece bir kaçış olabilir bu. Kung-an'ımzı ıstırabınızı dönüştürecek bir şekilde çalışın.

"Bu acıdır. Acının açıkça görülmesi gerekir. Bu acının köklerinin açıkça anlaşılması gerekir. Acının nasıl tezahür ettiğini gördüm, içerdiklerini ve köklerini gördüm." Bunlar sadece iddialar değil, uygulamalardır. "Şeyleri oldukları gibi anlamak" *(yatha bhuta jnana)* yaşantımızdan ve uygulamamızdan doğar.

Keşiş Gavampati arkadaşı olan keşişin "Acıyı gören kişi acıyı oluşturan şeyi, acının bitişini ve yolu da görür" dediğini duyunca şöyle ekledi, "Ben kulaklarımla Buda'nın şöyle dediğini duydum, 'Bhikkhus, acıyı gören kişi acıyı oluşturan şeyi, acının bitişini ve acının sonuna götüren yolu da görür. Acıyı oluşturan şeyi gören kişi acıyı, acının sonunu ve yolu da görür. Acının bitişini gören kişi acıyı, acıyı

oluşturan şeyi ve yolu da görür. Acının sonuna götüren yolu gören kişi acıyı, acıyı oluşturan şeyi ve acının bitişini de görür."[1] Olgular arası ilişki Buda'nın tüm öğretilerinin önemli bir özelliğidir. Birine dokunduğunuzda hepsine dokunursunuz.

Dört Yüce Gerçeğin olgular arası ilişki doğasını anlamak önemlidir. Dört Gerçeğin birine derinlemesine baktığımızda diğer üçünü de görürüz. Acı gerçeğine derinlemesine baktığımızda bu acının nasıl oluştuğunu görürüz. Acı gerçeğine derinlemesine baktığımızda, bu acıya nasıl son verip huzura dokunacağımızı görürüz. Acı gerçeğine derinlemesine baktığımızda, yolun faydasını görürüz. İlk Kutsal Gerçeğe bakarak onun içinde İkinci, Üçüncü ve Dördüncü gerçekleri görürüz. Dört Yüce Gerçek birdir.

Yolu görmek için acı çekmeliyiz. Acının kaynağı, acı

(1) Gavampati Sutta, Samyutta Nikaya V, 436

nın kesilmesi ve acıyı kesmeye götüren yolun hepsi acının yüreğinde bulunur. Eğer acımıza dokunmaktan korkarsak huzur, sevinç ve özgürleşme yolunu kavrayanlayız. Kaçmayın.. Acınıza dokunun ve onu kucaklayın. Onunla barış yapın. Buda der ki, "Acınızın nasıl ortaya çıktığını bildiğiniz an artık ondan kurtulma yolundasınızdır."[2] Eğer neyin ortaya çıktığını ve nasıl ortaya çıktığını bilirseniz artık kurtuluş yolundasınızdır.

Dört Yüce Gerçeği yeniden resmedelim. "Kesme", Üçüncü Yüce Gerçek acının olmaması anlamına gelir, ki bu da mutluluk demektir. "Kesme" yerine sadece "huzur" diyebiliriz. Eğer böyle dersek, Dördüncü Yüce Gerçeği "İçsel Huzura Götüren Sekiz Katlı Yüce Yol" diye adlandırabiliriz. O zaman İkinci Yüce Gerçeği sadece "acının kökeni" diye adlandırmak yerine, acıya götüren adi bir sekiz katlı yol, bir "sekiz yanlış uygulama yolu" - Yanlış Görüş, Yanlış Düşünme,

Yanlış Konuşma, Yanlış Edim, Yanlış Geçim Aracı, Yanlış Gayret, Yanlış Dikkat ve Yanlış Yoğunlaşma- olduğunu söyleyebiliriz. Çağımızın insanlarına faydalı olması için Dört Yüce Gerçeği aşağıdaki gibi yeniden sıralayabiliriz:

1. Huzur, mutluluk (geleneksel olarak 3 numara, “acının kesilmesi”)
2. Huzura Götüren Sekiz Katlı Yüce Yol (geleneksel olarak 4 numara)
3. Acı (geleneksel olarak 1 numara) ve
4. Acıya Götüren Adi Sekiz Katlı Yol (geleneksel olarak 2 numara, “ıstırabın doğması”)

(2) Samyutta Nikaya II, 47

Eğer Sekiz Katlı Yüce Yola uygun olarak yaşarsak mutluluğa ulaşırız ve yaşantımız sevinç, rahatlık ve mucizeyle dolar. Fakat eğer yolumuz yüce değilse, eğer hayatımızı yaşayış şeklimizde şiddetli arzu, nefret, cehalet ve korku varsa, sekiz katlı adi yolu izliyorsak bunun sonucu doğal olarak acı olacaktır. Uygulama acımızla yüzleşmek ve içsel huzur yaratmak için bunu dönüştürmektir. Sekiz Katlı Yüce Yolu incelemeli ve bunu günlük hayatımızda uygulamaya koymanın yollarını öğrenmeliyiz.

2. KISIM -Sekiz Katlı Yüce Yol

Sekiz Katlı Yüce Yol

Buda seksen yaşında ölmek üzereyken Subhadda adında genç bir adam onu görmeye geldi. Buda'nın hizmetkarı Ananda biriyle görüşmenin ustasını yoracağını düşündü, fakat Buda Subhadda'nın isteğini duydu ve "Ananda, lütfen onu içeri davet et," dedi. Ölürken bile Buda bir görüşme yapmak isteğindeydi.

Subhadda sordu, "Muhterem efendimiz, Magadha ve Koshala'daki diğer dini liderler tümüyle aydınlanmış mıdır?" Buda çok az zamanı kaldığını ve böyle bir soruyu yanıtlamanın değerli dakikalarını harcamak olacağını biliyordu. Bir öğretmene Dharma hakkında soru sorma fırsatını bulduğunuzda yaşamınızı değiştirebilecek bir soru sorun. Buda şöyle yanıtladı, "Subhadda, tümüyle aydınlanmış olup olmamaları önemli değil. Sorun senin özgürleşmek isteyip istemediğin. Eğer istiyorsan, Sekiz Katlı Yüce Yolu uygula. Sekiz Katlı Yüce Yolun uygulandığı yerde sevinç, huzur ve içgörü vardır."(1) Buda Sekiz Katlı Yolu ilk Dharma konuşmasında ortaya koydu, kırkbeş yıl Sekiz Katlı Yolu öğretmeyi sürdürdü ve Subhadda'ya yaptığı son Dharma konuşmasında Sekiz Katlı Yüce Yolu gösterdi -Doğru Görüş, Doğru Dü

(1) Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16

şünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat ve Doğru Yoğunlaşma.(2)

Arya ashtangika marga ("sekiz uzvun yüce yolu") bu yolun sekiz unsurunun birlikte varolan doğasını ortaya koyar. Her uzuv diğer yedisini kapsar. Lütfen Sekiz Katlı Yüce Yolun unsurlarını günlük yaşamınıza uygulamak için kendi zekanızı kullanın.

(2) "Doğru" sözcüğünün kullanımı hakkında 3. bölüm, s,17'de dipnot l'e bkz.

9. Bölüm -Doğru Görüş

Sekiz Katlı Yüce Yolun ilk uygulaması Doğru Görüştür *(samyag drishti).* Doğru görüş herşeyden önce Dört Yüce Gerçeğin -acımız, acımızın oluşması, acımızın dönüştürülebileceği olgusu ve dönüşüm yolu- derinden anlaşılmasıdır.Buda Doğru Görüşün, acısını dönüştürebilen insanlar olduğuna inanmak ve güvenmek olduğunu söyledi. Saygıdeğer Shariputra bunun olan şeye aldığımız dört besin türünden hangisinin sebep olduğunu bilmek olduğunu ekledi.[1]

Shariputra Doğru Görüşü sağlıklı kökleri *(kushala mula)* sağlıksız köklerden *(akushala mula)* ayırd etme yetisi olarak tanımladı. Hepimizin bilincinin derinliklerinde sağlıklı ve sağlıksız kökler -ya da tohumlar- vardır. Eğer sadık biriyseniz, bu içinizde sadakat tohumu olduğu içindir. Fakat içinizde ihanet tohumunun da olmadığını sanmayın. Eğer sadakat tohumunuzun sulandığı bir çevrede yaşıyorsanız sadık bir insan olursunuz. Fakat eğer ihanet tohumunuz sulanmışsa, sevdiklerinize bile ihanet edebilirsiniz. Bundan suçluluk duyarsınız, fakat eğer içinizdeki ihanet tohumu güçlenirse bunu yapabilirsiniz.

(1) Bkz. 7. bölüm, s.37-43. Bkz. s. 291, Doğru Görüş Üstüne Vaaz.

(2) Arşiv bilincinin açıklaması için s.l8'de, 4. bölüm, dipnot l'e bkz.

Dikkat çalışması arşiv bilincimizde[2] bulunan tüm tohumları teşhis etmemize ve en sağlıklı olanlarını sulamamıza yardım eder. Birisi bize doğru geldiğinde onu görmek bizi rahatsız eder. Fakat başka biri yanımızdan yürüyüp geçerken ondan hemen hoşlanırız. Onların içindeki birşey bizim içimizdeki bir tohuma dokunur. Eğer annemizi yürekten seviyor, fakat babamızı düşündüğümüz her seferinde geriliyorsak, annemize benzeyen bir bayan gördüğümüzde onu takdir etmemiz ve

babamızı çağrıştıran bir adam gördüğümüzde kendimizi rahatsız hissetmemiz doğaldır. Bu şekilde içimizdeki tohumları -annemize karşı sevgi tohumları ve babamıza karşı incinme tohumları- “görebiliriz”. Arşivdeki tohumların farkına vardığımızda kendi davranışlarımız veya başkalarının davranışları bizi şaşırtmaz.

Budacılık tohumu, uyanma ve şeyleri oldukları gibi anlama kapasitesi de her birimizin içinde mevcuttur. Ellerimizi kavuşturup başka birinin önünde eğildiğimizde onun içindeki Budacılık tohumunu kabul ederiz. Bir çocuğun önünde bu şekilde eğildiğimizde, onun hoş bir şekilde ve kendine güvenerek büyümesine yardım ederiz. Eğer mısır ekerseniz, mısır yetişir. Eğer buğday ekerseniz, buğday yetişir. Eğer sağlıklı bir şekilde edimde bulunursanız, mutlu olursunuz. Eğer sağlıksız bir şekilde edimde bulunursanız, içinizdeki arzu, öfke ve şiddet tohumlarını sularsınız. Doğru Görüş hangi tohumların sağlıklı olduğunu görmek ve bu tohumların sulanmasını teşvik etmektir. Buna “seçici temas” denir. Bu çalışma ve Beş Dikkat Çalışması, özellikle aldığımız “besinlerle” ilgili olan beşinci çalışma hakkındaki anlayışımızı derinleştirmek için bunları başkalarıyla tartışmalı ve paylaşmalıyız.(3)

Görüşlerimizin temelinde algılarımız *(samjna)* vardır.

(3) *Bkz. Thich Nhat Hanh,For a Future To Be Possible*

Çince’de, algı sözcüğünün karşılığı olan karakterin üst kısmı “işaret”, “im” veya “belirme” ve altı kısmı ise “zihin” veya “ruh”tur. Algıların her zaman bir işareti vardır ve çoğu kez bu işaret aldatıcıdır. Buda bize algıladıklarımıza kanmamamızı öğütledi. Subhuti’ye şöyle dedi, “Algının olduğu yerde aldanış da vardır.”(4) Buda her fırsatta algılarımızın çoğunun hatalı olduğunu ve ıstırabımızın çoğunun bu yanlış algılardan kaynaklandığını da öğretti.(5) Kendimize tekrar ve

tekrar “emin miyim?” diye sormalıyız. Biz net bir şekilde görene kadar, yanlış algılarımız Doğru Görüşe sahip olmamızı önler.

Algılamak her zaman *birşeyi* algılamak anlamına gelir. Algımızın nesnesinin öznenin dışında olduğuna inanırız. fakat bu doğru değildir. Ayı algıladığımızda, ay bizdir. Arkadaşımıza gülümsediğimizde arkadaşımız bizdir, çünkü o bizim algımızın nesnesidir.

Bir dağı algıladığımızda dağ algımızın nesnesidir. Ayı algıladığımızda ay algımızın nesnesidir. “Çiçekte kendi bilincimi görebiliyorum” dediğimiz zaman, bu çiçekteki bulutu, güneş ışığını, yeryüzünü ve mineralleri görebildiğimiz anlamına gelir. Fakat bir çiçekte bilincimizi nasıl görebiliriz? Çiçek bizim bilincimizdir. Bizim algımızın nesnesidir o. O bizim algımızdır. Algılamak birşeyi algılamak demektir. Algılama, algılayanın ve algılananın varolması demektir. Baktığımız çiçek bilincimizin bir parçasıdır. Bilincimizin çiçeğin dışında olduğu düşüncesi atılmalıdır. Nesne olmadan öznenin olması mümkün değildir. Birini kaldırıp diğerini alıkoymak mümkün değildir.

Algımızın kaynağı, görme şeklimiz arşiv bilincimizde yatar. Eğer on kişi bir buluta bakarsa, ortaya on farklı

(4) Bkz. Thich Nhat Hanh, The Diamond That Cuts through Illusion: Commentaries on the Prajnaparamita Diamond Sutra (Berkeley: Parallax Press, 1992)

(5) Bkz. The Honeyball Sutra, Majjhima Nikaya 18.

algı çıkacaktır. Bulutun bir köpek, bir çekiç veya bir palto olarak algılanması zihnimize -üzüntümüze, anılarımıza, öfkemize- bağlıdır. Algılarımız bunlarla birlikte bütün öznellik hatalarını taşır. Sonra algılarımıza bağlı olarak överiz, suçlarız, aşağılarız veya şikayet ederiz. Fakat algılarımız elemden -şiddetli arzu, öfke, cehalet, yanlış görüşler ve önyargıdan- oluşur. Mutlu olmamız veya acıyı çekmemiz geniş

ölçüde algılarımıza bağlıdır. Algılarımızın derinine bakmak ve bunların kaynağını anlamak önemlidir.

Mutluluk hakkında bir fikrimiz vardır. Sadece belli koşulların bizi mutlu edeceğine inanırız. Fakat genellikle işte bu mutluluk fikrimizdir bizi mutlu olmaktan alıkoyan. Algılarımızdan kurtulup özgürleşmek için algılarımızın derinine bakmalıyız. O zaman algı bir içgörü, yola dair kazanılan bir anlayış olur. Bu ne algılama ne de algılamamadır. Bu net bir görüştür, şeyleri olduğu gibi görmektir.

Mutluluğumuz ve etrafımızdakilerin mutluluğu Doğru Görüşümüzün derecesine bağlıdır. Gerçekliğe derinden temas etmek -kendi içimizde ve dışımızda neler olduğunu bilmek- kendimizi yanlış algıların neden olduğu acıdan kurtarmanın yoludur. Doğru Görüş bir ideoloji, sistem veya bir yol bile değildir. Bu yaşamın gerçekliği- ne dair edindiğimiz bir içgörü, bizi anlayış, huzur ve sevgiyle dolduran canlı bir içgörüdür.

Bazen çocuklarımızın gelecekte acı çekmelerine neden olacak şeyler yaptığını görürüz, fakat bunu onlara anlatmaya çalıştığımızda dinlemezler. Yapabileceğimiz tek şey onların içindeki Doğru Görüş tohumlarını uyarmaktır, o zaman daha sonra zor bir anda bu rehberliğimizden yararlanabilirler. Portakal yememiş birine portakalı açıklayamayız. Ne kadar iyi anlatırsak anlatalım, başka birine doğrudan deneyimi veremeyiz.Onun bunu kendisinin tatması gerekir. Doğru Görüş anlatılamaz. Sadece doğru yönü işaret edebiliriz. Doğru Görüşü bir öğretmen aktaramaz. Bir öğretmen zaten bahçemizde olan Doğru Görüş tohumunu teşhis etmemize ve bunu uygulamak, bu tohumu günlük hayatımızın toprağına emanet etmek için güven kazanmamıza yardım edebilir. Fakat bahçıvan bizizdir. Doğru Görüş çiçeklerinin açması için içimizdeki sağlıklı tohumların nasıl sulanacağını öğrenmeliyiz. Sağlıklı tohumları sulamak için kullanılacak araç dikkatli

yaşamaktır -dikkatli soluma, dikkatli yürüme, günümüzün her anını dikkatli yaşamaktır.

1966 yılında Philadelphia'daki bir barış toplantısında bir muhabir bana "Kuzey Vietnamlı mısınız, yoksa Güney Vietnamlı mı?" diye sordu. Eğer Kuzeyli olduğumu söyleseydim komünizm yanlısı olduğumu, Güneyli olduğumu söyleseydim Amerika yanlısı olduğumu düşünecekti. Bu yüzden ona "Ben ülkenin ortasındanım," dedim. Onun fikirlerini bırakıp tam önündeki gerçeklikle karşılaşmasına yardım etmek istiyordum. Bu Zen dilidir. Bir Zen keşişi uçan güzel bir yaban kazı görür ve yanında yürüyen ağabeyiyle bu sevinci paylaşmak ister. Fakat o anda öteki keşiş sandaletindeki bir çakıl taşını çıkartmak için eğilir. Ayağa kalktığı zaman yaban kazı gitmiştir. "Bana ne göstermek istedin?" diye sorar, fakat genç keşiş sadece sessiz kalır. Usta Tai Xu diyordu ki, "ağaç arkanızda olduğu sürece sadece gölgesini görebilirsiniz. Gerçekliğe dokunmak istiyorsanız arkanızı dönmelisiniz." "İmge öğretisi" sözcükler ve düşünceler kullanır. "Esas öğretisi" yaşam şeklinizle iletişim kurar.

Eğer Plum Köyüne giderseniz, Plum Köyü hakkında bir fikriniz olur, fakat bu fikir gerçekte Plum Köyü değildir. "Plum Köyüne gittim" diyebilirsiniz, gerçekte sadece Plum Köyü fikrine gitmişsinizdir. Bu fikriniz oraya hiç gitmemiş birininkinden biraz daha iyi olabilir, fakat

yine de sadece bir fikirdir. Gerçek Plum Köyü değildir. Gerçeklik algınız veya kavramınız gerçeklik değildir. Algılarınıza ve fikirlerinize kapıldığınızda gerçekliği yitirirsiniz.

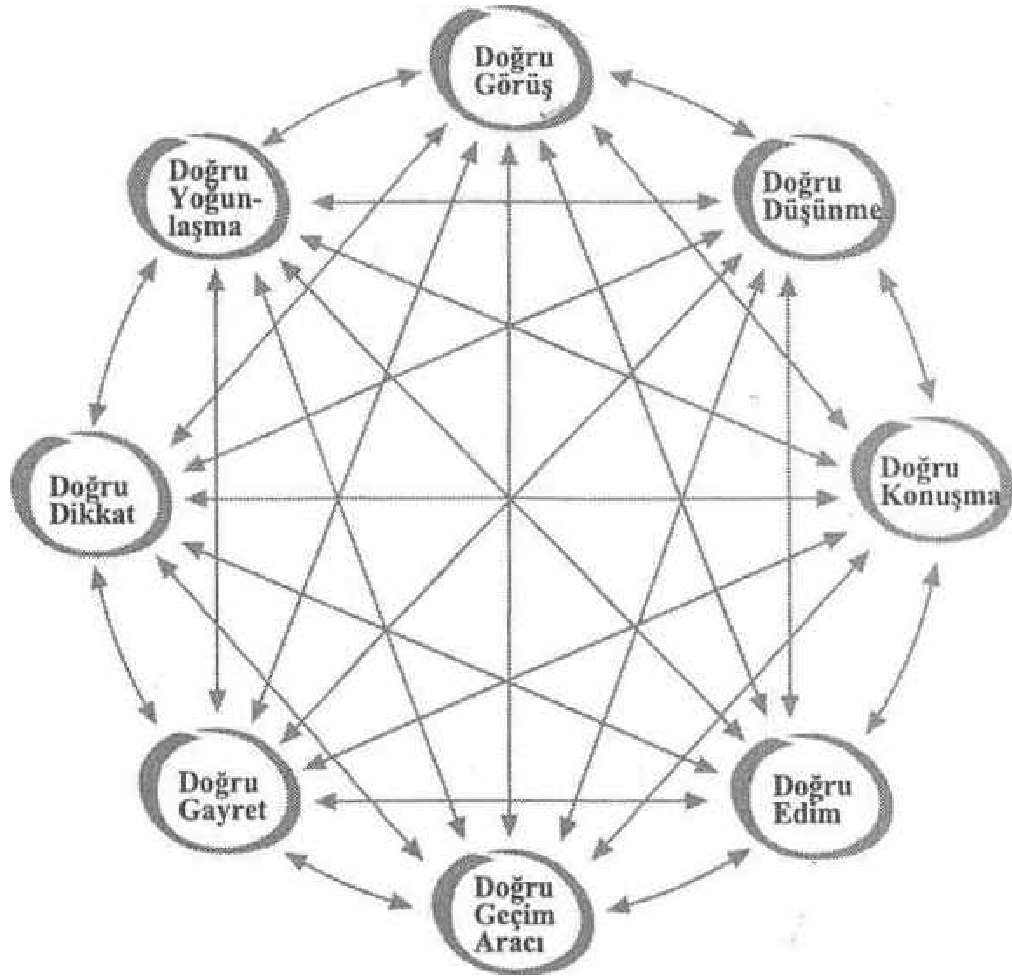
Uygulama fikirleri aşmaktır, böylece şeylerin nasılsalar öyleliğine ulaşabilirsiniz. "Fikir olmaması" kavramsızlığa giden yoldur. Bir fikir olduğu sürece, hiçbir gerçeklik, hiçbir doğru olmaz. "Fikir olmaması" yanlış fikir, yanlış kavram olmaması demektir. Dikkat olmaması anlamına gelmez. Dikkat aracılığıyla birşey doğru olduğu zaman bunun doğru olduğunu, birşey yanlış olduğu zaman da yanlış olduğunu biliriz.

Oturma meditasyonu yapıyoruz ve zihnimizin gözünde bir kase domates çorbası görüyoruz ve solumamıza dikkat etmemiz gerektiği için bunun yanlış bir çalışma olduğunu düşünüyoruz. Fakat eğer dikkat çalışması yaparsak şöyle deriz, “Nefes alıyorum ve domates çorbasını düşünüyorum.” Bu Doğru Dikkattir. Doğruluk ve yanlışlık nesnel değildir. Özneldir.

Göreceli söylersek, doğru görüşler ve yanlış görüşler vardır. Fakat eğer derinine bakarsak tüm görüşlerin yanlış görüş olduğunu görürüz. Hiçbir görüş gerçek olamaz. Bu sadece bir açıdan doğrudur; buna “görüş açısı” denmesinin nedeni de budur. Eğer başka bir açıya gidersek şeyleri farklı görürüz ve ilk görüşümüzün tamamen doğru olmadığını anlarız. Budizm bir görüşler kolleksiyonu değildir. O bizim yanlış görüşleri atmamıza yardım eden bir uygulamadır. Görüşlerimizin niteliği her zaman daha iyi hale getirilebilir. Nihai gerçeklik açısından, **Doğru Görüş hiçbir görüşün olmamasıdır.**

Uygulamaya başladığımızda, görüşümüz öğreti hakkındaki belirsiz bir fikirdir. Fakat kavramsal bilgi asla yeterli değildir. Doğru Görüş tohumları, Budacılık tohumları içimizdedir, fakat o kadar çok cehalet, üzüntü

Yolun Sekiz Unsurunun Birlikteliği


Doğru Görüş
Doğru Düşünme
Doğru Konuşma
Doğru Edim
Doğru Geçim Aracı
Doğru Gayret
Doğru Dikkat
Doğru Yoğun-laşma

Şekil 3

ve hayal kırıklığı katmanlarıyla örtülmüştür ki. Görüşlerimizi uygulamaya koymamız gerekir. Öğrenme, düşünme ve uygulama süreci içinde, görüşümüz gerçek deneyimimize dayanarak gitgide bilgeleşir. Doğru Dikkati uyguladığımız zaman kendimiz dahil herkeste Budacılık tohumunu görürüz. Bu Doğru Görüştür. Bazen bu Tüm Budaların Annesi (*prajna paramita*), bizi özgürleştirme gücü olan anlayış ve sevgi enerjisi diye tanımlanır. Dikkatli yaşamayı uyguladığımız zaman Doğru Görüşümüz gelişir ve aynı şekilde yolun tüm diğer unsurları da içimizde gelişmeye başlar.

Sekiz Katlı Yüce Yolun sekiz uygulaması birbirini besler. Görüşümüz gittikçe daha “doğru” olmaya başladıkça, içimizde Sekiz Katlı Yolun diğer unsurları da derinleşir. Doğru Konuşma Doğru Görüşe dayanır ve aynı zamanda Doğru Görüşü besler. Doğru Dikkat ve Doğru Yoğunlaşma Doğru Görüşü kuvvetlendirir ve derinleştirir. Doğru Edim Doğru Görüşe dayanmalıdır. Doğru Geçim Aracı Doğru Görüşü netleştirir. Doğru Görüş yolun diğer unsurlarının hem nedeni hem de sonucudur.

10. Bölüm -Doğru Düşünme

Doğru Görüş içimizde sağlam olduğu zaman Doğru Düşünceye de sahip oluruz *(samyak samkalpa).* Düşüncemizin temelinde Doğru Görüş olması gerekir. Ve eğer kendimizi Doğru Düşünce konusunda eğitirsek Doğru Görüşümüz daha da iyi hale gelecektir. Düşünme zihnimizin dilidir. Doğru Düşünme konuşmamızı net ve yararlı kılar. Düşünme genellikle edime yol açtığı için Doğru Edim yoluna girmemiz için Doğru Düşünme gereklidir.

Doğru Düşünme şeyleri olduğu gibi yansıtır. Yanlış düşünme "baş aşağı" *(viparyasa)* görmemize neden olur. Doğru Düşünme uygulaması kolay değildir. Genellikle zihnimiz birşey düşünürken bedenimiz başka birşey yapar. Beden ve zihin bir değildir. Bilinçli soluma önemli bir bağdır. Nefesimize konsantre olduğumuzda zihinle bedeni yeniden bir araya getirir ve tekrar bütün oluruz.

Descartes "Düşünüyorum. öyleyse varım" dediği zaman, varoluşumuzu düşüncemizin varolduğu olgusuyla ispatlayabileceğimizi kastediyordu. O düşündüğümüz için gerçekten orada olduğumuz, varolduğumuz sonucuna vardı. Ben bunun karşıtı bir sonuca varırdım: "Düşünüyorum, öyleyse yokum." Beden ve zihin bir arada olmadığı sürece kayboluruz ve burada olduğumuzu ger

çekten söyleyemeyiz. Eğer dikkatle soluma ve içimizdeki ve çevremizdeki iyileştirici ve canlandırıcı unsurlarla temas etme çalışması yaparsak huzur ve sükunet buluruz. Dikkatli soluma zihnimizi geçmişteki üzüntüler ve gelecek hakkındaki kaygılarla meşgul etmeye son vermemize yardım eder. İçinde bulunduğumuz anda yaşamla temasa geçmemize yardım eder. Düşünmemizin çoğu gereksizdir. Bu düşünceler sınırlıdır ve içlerinde pek bir anlayış yoktur. Bazen sanki başımızın içinde- gece gündüz çalışan- bir teyp varmış gibi hissederiz ve bu teybi kapatamayız. Kaygılanırız, gerginleşiriz ve kabuslar görürüz. Dikkat çalışması yaptığımız zaman zihnimizdeki teybi

duymaya başlarız ve düşünmemizin yararlı olup olmadığım farkedebiliriz.

Düşünmenin iki kısmı vardır -ham düşünce *(vitarka)* ve gelişen düşünce *(vichara).* Ham düşünce şöyle birşeydir, "Bu öğleden sonra edebiyat sınıfı için bir makale hazırlayıp vermem gerek." Bu düşüncenin gelişmesi, ödevi doğru yapıp yapmadığımızı, vermeden önce bir kez daha okumamızın gerekip gerekmediğini, öğretmenimizin ödevi geç verdiğimizi farkedip etmeyeceğini v.s. merak etmek olabilir. Vitarka özgün düşüncedir. Vichara özgün düşüncenin gelişmesidir.

Meditasyon konsantrasyonunun ilk aşamasında *(dhyana),* her iki tür düşünce de vardır. İkinci aşamada, her ikisi de yoktur. Gerçeklikle daha derin bir temastayızdır, sözcüklerden ve kavramlardan kurtulmuşuzdur. Geçen yıl ormanda bir grup çocukla yürürken, küçük kızlardan birinin uzun uzun düşündüğünü farkettim. Sonunda bana şöyle sordu, "Muhterem keşiş, bu ağacın kabuğu ne renk?" "Gördüğün renkte," dedim. Onun tam önündeki harika dünyaya girmesini istiyordum. Başka bir kavram daha eklemek istemiyordum.

Doğru Düşünmeyle ilgili dört uygulama vardır:

1. *"Emin misin?"* - Eğer yolunuzda bir ip varsa ve siz bunu bir yılan olarak algılarsanız, bunun ardından korkuya dayanan bir düşünce gelir. Algınız ne kadar hatalıysa düşünmeniz de o kadar yanlış olacaktır. Lütfen büyük bir kağıda "Emin misin?" diye yazıp sık sık görebileceğiniz bir yere asın. Kendinize bu soruyu tekrar ve tekrar sorun. Yanlış algılar doğru olmayan düşünmeye ve gereksiz ıstıraba yol açar.

2. *"Ne yapıyorum?"* Bazen öğrencilerimden birine, geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerinden kurtulup şimdiki zamana dönmesine yardım etmek için "Ne yapıyorsun?" diye sorarım. Bu soruyu onun - tam burada, tam şimdide- olmasına yardım etmek için

sorarım. Yanıtlamak için sadece gülümsemesi gerekir. Tek bu gülümseme bile oradaki mevcudiyetini gösterir.

Kendinize ‘Ben ne yapıyorum?’ diye sormak bir- şeyleri çabucak bitirmeyi isteme alışkanlığınızı altetmenize yardım eder. Kendinize gülümseyin ve şöyle deyin, ‘Bu bulaşığı yıkamak hayatımdaki en önemli iş’. Kendinize ‘Ben ne yapıyorum?’ diye sorunca bu soruyu derinlemesine düşünün. Eğer düşünceleriniz sizi alıp götürüyorsa, araya girmek için dikkati kullanmanız gerekir. Gerçekten orada olduğunuz zaman, bulaşık yıkamak derin ve zevkli bir deneyim olabilir. Fakat başka şeyler düşünerek bulaşık yıkıyorsanız zamanınızı harcarsınız ve muhtemelen bulaşıkları da iyi yıkamazsınız. Eğer orada değilseniz, 84.000 tabak yıkasanız bile yaptığınız işin değeri olmaz.

İmparator Wu Çin’de Zen Budizmin kurucusu olan Bodhidharma’ya tüm ülkede tapınaklar kurarak ne kadar değer kazanmış olduğunu sordu.

Bodhidharma ‘Hiç kazanmadım’ diye yanıtladı. Fakat eğer dikkatli bir şekilde bir tabak bile yıkasanız, şimdiki anda kalarak küçük bir tapmak da kursanız -başka bir yerde olmayı istemeden, ün ve tanınma peşinde olmadan- bu edimin değeri sınırsızdır ve kendinizi çok mutlu hissedersiniz. Sık sık kendinize ‘Ben ne yapıyorum?’ diye sorun. Düşünceleriniz sizi alıp götürmediği ve dikkat içinde edimde bulunduğunuz zaman mutlu olur ve başkaları için bir mutluluk kaynağı olursunuz.

3. *“Merhaba, Alışkanlık Enerjisi”* -Alışkanlıklarımıza, hatta bize acıyı verenlerine bile bağlanma eğilimindeyizdir. İşkoliklik bunun bir örneği. Geçmişte atalarımız masaya yemek koymak için neredeyse hiç durmadan çalışmış olmalılar. Fakat bugün çalışma şeklimiz oldukça zorlayıcı ve yaşamla gerçek bir temasa girmemizi önlüyor. Sürekli işimizi düşünüyoruz ve nefes alacak zamanımız bile olmuyor. Kiraz çiçeklerini düşünecek ve çayımızı dikkatle içecek zamanı bulmamız

gerekiyor. Edimde bulunma tarzımız düşünme tarzımıza bağlıdır ve düşünme tarzımız alışkanlık enerjilerimize bağlıdır. Bunu anladığımız zaman sadece şöyle demeliyiz, “Merhaba, alışkanlık enerjim,” ve alışkanlık halindeki düşünme ve edimde bulunma modellerimizle iyi arkadaş olmalıyız. Bu kökleşmiş düşünceleri kabul edebildiğimiz ve bunlardan suçluluk duymadığımız zaman üstümüzdeki hakimiyetlerinin büyük kısmını kaybederler. Doğru Düşünme Doğru Edime götürür.

4. *Bodhichitta* - Bizim “sevgi zihnimiz”, pek çok varlığa mutluluk vermek amacıyla içimizde anlayış geliştirmek için duyduğumuz derin istektir. Bu bizi düşünceli yaşama çalışması için motive eden güçtür.

Düşünmemizin temelinde bodhichitta olunca söylediğimiz ya da yaptığımız herşey başkalarının özgürleşmesine yardım eder. Doğru Düşünme aynı zamanda Doğru Gayreti de davet eder.

Buda bize sorunlu düşünceleri dönüştürmemize yardım edecek pek çok yol sundu. Buda bunun bir yolunun, tıpkı bir marangozun çürümüş tahta çiviyi yerine yeni bir tane çakarak değiştirmesi gibi, “tahta çiviyi değiştirerek” sağlıksız düşüncenin yerine sağlıklı bir düşünce koymak olduğunu söylüyordu.[(1)] Eğer sürekli sağlıksız düşünce modellerinin saldırısına uğruyorsak tahta çiviyi nasıl değiştireceğimizi ve bu modellerin yerine nasıl sağlıklı düşünceler koyacağımızı öğrenmeliyiz. Buda sağlıksız düşünmeyi aynı zamanda boynunuza ölü bir yılan asmaya benzetiyordu. Sağlıksız düşüncelerin doğmasını önlemenin en kolay yolu, diyordu, sağlıklı bir çevrede, dikkatli yaşama uygulaması yapan bir toplulukta yaşamaktır. Dharma kardeşlerinin varlığı ve yardımıyla Doğru Düşünmeyi muhafaza etmek kolaydır. İyi bir çevrede yaşamak önleyici ilaçtır.

Doğru Düşünme Doğru Görüşle uyum içinde olan düşünmedir. Bu yolumuzu bulmaya yardım eden bir haritadır. Fakat gideceğimiz yere vardığımızda, haritayı bırakıp gerçekliğe tümüyle girmeliyiz.

“Düşünmemeyi düşün" Zen’de iyi bilinen bir ifadedir. Doğru Görüşü ve Doğru Düşünmeyi uyguladığınızda, sevinç, huzur ve özgürlük tohumlarına dokunabileceğiniz, ıstırabınızı iyileştirip dönüştürebileceğiniz ve başkaları için gerçekten hali hazırda bulunabileceğiniz şimdiki anda yaşarsınız.

(1) Discourse on Removing Distracting Thoughts (Vitakkasanthana Sutta), Majjhima Nikaya 20.

11. Bölüm -Doğru Dikkat

Doğru Dikkat *(samyak smriti)* Buda'nın öğretisinin yüreğidir. Geleneksel olarak, Doğru Dikkat sekiz doğru uygulama yolunun yedincisidir, fakat büyük önemini vurgulamak için burada üçüncü sıraya konmuştur. Doğru Dikkat olduğu zaman Dört Yüce Gerçek ile Sekiz Katlı Yolun öteki yedi unsuru da bulunur. Dikkatli olduğumuz zaman düşünmemiz Doğru Düşünmedir, konuşmamız Doğru Konuşmadır, v.s. Doğru Dikkat bizi şimdiki ana geri getiren enerjidir. İçimizde dikkati geliştirmek içimizde Buda'yı geliştirmek, Kutsal Ruh'u geliştirmektir.

Budist psikolojiye (*abhidharma*, "üstün Dharma") göre, "dikkat" *(manaskara)* özelliği evrenseldir, yani dikkatimizi her zaman birşeye veriyoruzdur. Dikkatimiz, tümüyle şimdiki anda bulunduğumuzda olduğu gibi, "uygun" *(yoniso manaskara)* olabilir veya dikkatimizi bizi şimdi ve burada olmaktan alıkoyan birşeye verdiğimiz zaman olduğu gibi "uygunsuz" *(ayoniso manaskara*) olabilir. İyi bir bahçıvan gübreden çiçek yetiştirmenin yolunu bilir. Doğru Dikkat herşeyi yargılamadan veya tepkide bulunmadan kabul eder. O kapsayıcı ve sevgi doludur. Yapılacak çalışma gün boyunca uygun dikkati muhafaza etmenin yolunu bulmaktır.

Dikkat anlamına gelen Sanskritçe sözcük *smriti* "hatırlamak" demektir. Dikkat şimdiki ana geri dönmeyi hatırlamaktır. Çinlilerin "dikkat" için kullandıkları karakterin iki kısmı vardır: üst kısım "şimdi", alt kısım ise "zihin" veya "yürek" anlamına gelir. Dikkatin İlk Mucizesi şimdide olmak ve mavi gökyüzüyle, çiçekle ve çocuğumuzun gülümsemesiyle derinden temas etmektir.

Dikkatin İkinci Mucizesi ötekini de -gökyüzünü, çiçeği, çocuğumuzu- şimdide tutmaktır. Vietnam destanı Kieu'nun Hikayesi'nde, Kieu sevgilisi Kim Trong'un evine döner ve onu başını bir kitap yığınının üstüne dayamış masasında uyur bulur. Kim Trong Kieu'nun ayak seslerini duyar, fakat tam uyanmadan sorar, "Gerçekten

orada mısın, yoksa rüya mı görüyorum?” Kieu yanıtlar, “Şimdi birbirimizi açıkça görme fırsatımız var. Fakat eğer tam anlamıyla bu anda yaşamazsak bu bir rüya olacak.” Siz ve sevgiliniz burada birliktesiniz. Birbirinizi derinlemesine görme şansınız var. Fakat eğer tamamiyle şimdide değilseniz herşey bir rüyaya benzer.

Dikkatin Üçüncü Mucizesi dikkatinizin nesnesini beslemektir. En son ne zaman sevgilinizin gözlerinin içine bakıp “Sen kimsin, sevgilim?” diye sordunuz? Yüzeysel bir yanıtla yetinmeyin. Tekrar sorun: “Istırabımı ıstırabın, mutluluğumu mutluluğun, yaşamımı ve ölümümü kendi yaşamın ve ölümün olarak kabul eden sen kimsin? Sevgilim, neden bir çiy damlası, bir kelebek, bir kuş değilsin?” Tüm varlığınızla sorun. Eğer sevdiğinize doğru dikkati vermezseniz bu bir tür cinayettir. Eğer arabada birlikteyken, zaten onun hakkında herşeyi bildiğinizi sanarak düşüncelerinizin içinde kaybolursanız, sevgiliniz yavaş yavaş ölür. Fakat dikkatiniz solan çiçeği sular. “Burada, benim yanımda olduğunu biliyorum ve bu beni çok mutlu ediyor.” Dikkatle, pek çok yeni ve harika şey keşfedebilirsiniz -sevinçlerini, gizli yeteneklerini, en derindeki arzularını. Eğer uygun dikkat çalışması yapmazsanız, onu sevdiğinizi nasıl söyleyebilirsiniz?

Dikkatin Dördüncü Mucizesi başkasının acısını hafifletmektir. “Acı çektiğini biliyorum. Bunun için buradayım.” Bunu sözcüklerle veya sadece ona bakışınızla söyleyebilirsiniz. Eğer tümüyle orada değilseniz, başka şeyler düşünüyorsanız ıstırabı hafifletme mucizesi gerçekleşemez. Zor zamanlarda, tümüyle sizinle birlikte yanınızda olan bir arkadaşınız varsa kutsanmışsınızdır. Sevmek diğerini uygun dikkatle beslemek demektir. Doğru Dikkati uyguladığınız zaman kendinizi ve öteki insanı aynı anda şimdiki anda tutarsınız. “Sevgilim, orada olduğunu biliyorum. Senin varlığın benim için değerli.” Eğer bunu birlikteyken ifade etmezseniz sevgiliniz öldüğü veya bir kaza geçirdiği zaman sadece

ağlarsınız, çünkü kazadan önce birlikte nasıl gerçekten mutlu olunacağını bilmiyordunuz.

Birisi ölmek üzereyken eğer sağlam bir şekilde onunla birlikte oturursanız, bu bile tek başına onun bu hayatı rahatça terketmesine yeterli olabilir. Orada bulunuşunuz dönüştürücü bir etkisi olan bir mantra, kutsal bir konuşma gibidir. Bedeniniz, konuşmanız ve zihniniz mükemmel bir birlik içindeyken bu mantra siz tek bir söz bile etmeden etkili olur. Dikkatin dört mucizesinin ilki meditasyonun ilk safhasına, shamatha'ya aittir - durma, sakinleşme, dinlenme ve iyileşme. Bir kez kendinizi sakinleştirip dağılmayı kestiğinizde zihniniz tek- odaklı olur ve derinlemesine bakmaya hazır olursunuz.

Dikkatin Beşinci Mucizesi, aynı zamanda meditasyonun ikinci safhası olan derinlemesine bakmaktır (vipashyana). Sakin ve yoğunlaşmış olduğunuz için derinlemesine bakmak için gerçekten oradasınızdır. Dikkatinizin nesnesinin üstüne dikkat ışığını saçarsınız ve kendi deponuzun değerli mücevherlerle dolu olduğunu görürsünüz.

Dikkatin Altıncı Mucizesi anlayıştır. Birşeyi anladığımız zaman çoğunlukla "anlıyorum"* deriz. Daha önce görmediğimiz birşeyi görürüz. Anlayış ve görme içimizden gelir. Şimdiki anla derinlemesine temasa geçerek dikkatli olduğumuz zaman derinden görüp dinleyebiliriz ve bunun meyvaları her zaman anlayış, kabullenme, sevgi ve ıstırabı hafifletip sevinç getirme arzusudur. Anlayış sevginin en temelidir. Birini anladığınız zaman onu sevmemek elinizden gelmez.

Dikkatin Yedinci Mucizesi dönüşümdür. Doğru Dikkati uyguladığımız zaman yaşamın iyileştirici ve canlandırıcı unsurlarıyla temasa geçer ve kendi ıstırabımızı ve dünyanın ıstırabını dönüştürmeye başlarız. Bedenimizin ve zihnimizin sağlığı için bir alışkanlığımızı, mesela sigara içmeyi, altetmeyi isteriz. Bu uygulamaya başladığımızda alışkanlık enerjimiz hala dikkatimizden daha güçlüdür, bu nedenle bir

gecede sigara içmekten vazgeçmeyi beklemeyiz. Sadece sigara içerken sigara içtiğimizi bilmemiz gerekir. Derinlemesine bakarak ve sigara içmenin bedenimiz, zihnimiz, ailemiz ve topluluk üstündeki etkilerini görerek uygulamayı sürdürdükçe buna son vermeye azmederiz. Bu kolay değildir, fakat dikkat çalışması bu arzuyu ve etkilerini açıkça görmemize yardım eder ve eninde sonunda bundan vazgeçmenin bir yolunu buluruz. Sangha önemlidir. Plum Köyüne gelen bir adam yıllardır sigaradan vazgeçmeyi denemiş, fakat başarılı olamamıştı. Plum Köyündeki ilk gününde vazgeçti, çünkü grup enerjisi çok güçlüydü. “Burada kimse sigara içmiyor. Ben neden içmeliyim ki?” Bir alışkanlık enerjisini dönüştürmek yıllar alabilir, fakat dönüştürdüğümüz zaman, onca yaşam süresi boyunca süregelen o acıyı ve karmaşa kısır döngüsünü, *samsam* çarkını durdururuz.

** Burada aynı zamanda anlamak anlamına gelen görmek fiili ‘see’ kullanılmıştır. (Çev.)*

Dikkatin Yedi Mucizesini uygulamak ıstırabı dönüştürüp huzur, sevinç ve özgürlük getirerek mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmemize yardım eder.

Dikkatin Dört Esası Üstüne Vaaz’da *(Satipatthana Sutta)* [1], Buda dikkat çalışmamız için dört hedef sunar: bedenimiz, duygularımız, zihnimiz ve zihnimizin nesneleri. Pek çok Budist ülkede keşişler ve rahibeler bu sutrayı ezberler ve bu yaşamı terkederlerken onlara okunan metin budur. *Solumanın Tam Farkındalığı Üstüne Vaaz*[2] ile *Yalnız Yaşamanın Daha iyi Yolunu Bilme Üstüne* Vaaz’ın[3] yanısıra en azından haftada bir kez *Dikkatin Dört Esası Üstüne Vaazı* okumak faydalıdır. Bu üç kitabı yatağınızın başucuna koyabilir veya yolculuğa çıkarken yanınıza alabilirsiniz.

Dikkatin Dört Esası oturduğumuz yerin temelidir. Bunlar olmadan evimiz terkedilmiştir; yerleri süpüren, toz alan, etrafı derleyip toparlayan kimse yoktur. Bedenimiz bakımsız, duygularımız acı dolu ve zihnimiz bir bedbahtlık yığınıdır. Gerçekten evde olduğumuz zaman bedenimiz, zihnimiz ve duygularımız kendimiz ve başkaları için bir sığınak olur.

İlk esas "bedende bedenin dikkatidir". Pek çok insan bedeninden nefret eder. Bedenlerinin bir nesne olduğu

(1) Majjhima Nikaya 10. Çince'de Madhyama Agama 98. Bkz. Thich Nhat, Hanh, Transformation and Healing: Sutra on the. Four Establishments of Mindfulness (Berkeley. Parallax Press, 1990)

(2) Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118. Bkz. Thich Nhat Hanh, Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing (Berkeley: Parallax Press, 1996). Anapanasati Sutta Vietnam'da üçüncü yüzyılda bile mevcuttu. Vietnam'ın ilk Dhyana piri olan Dhyana ustası Tang Höi bu sutraya, hala Çin Kutsal Kitabında mevcut olan bir önsöz yazmıştır.

(3) Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131. Bkz. Thich Nhat Hanh, Our Appointment with Life: The Buddha's Teaching an Living in the Present (Berkeley: Parallax Press, 1990)

nu hisseder ve onu kötü kullanmak isterler. Plum Köyündeki bir rahibe olan Jina yoga öğretirken, her zaman şöyle söyleyerek işe başlar, "Bedenimizin farkında olalım. Nefes alırken, burada bedenimin içinde ayakta durduğumu bilirim. Nefes verirken, bedenime gülümserim." Bu şekilde çalışarak, bedenimizle tanışıklığımızı yeniler ve onunla barış yaparız. *Kayagatasati Sutta*'da, Buda bedenimizde neler olduğunu bilmemize yardım edecek yöntemler sunar bize.[4] Bedenimizi gözlerken bile tümüyle bedenimizin içinde, ikilik prensibine dayanmadan gözleriz.

İşe bedenimizin tüm duruşlarına ve hareketlerine dikkat ederek başlarız. Oturduğumuzda oturduğumuzu biliriz. Kalktığımızda, yürüdüğümüzde veya yattığımızda kalktığımızı, yürüdüğümüzü ve yattığımızı biliriz. Bu şekilde çalıştığımız zaman dikkat vardır. Bu çalışmaya "katkısız tanıma" denir.

Buda'nın bize bedende bedenin dikkatini uygulamak için öğrettiği ikinci yol başımızın tepesinden ayak parmaklarımızın ucuna kadar bedenimizin tüm bölgelerini tanımaktır. Eğer sarı saçlarımız varsa bunu bilir ve buna gülümseriz. Saçlarımız beyazsa bunu bilir ve buna gülümseriz. Alnımızın çizgisiz mi yoksa kırışıklarla mı dolu olduğunu gözleriz. Dikkatimizle, burnumuza, ağzımıza kollarımıza, kalbimize, akciğerlerimize, karnımıza v.s. dokunuruz. Buda bedenimizin otuziki bölgesini tanıma uygulamasını, kilere gidip, bir çuval fasülye, tahıl ve tohum getiren, çuvalı yere koyan, onu açıp içindekiler yere düşerken pirinci pirinç, fasülyeyi fasülye, susamı susam v.s. olarak tanıyan bir çiftçiye benzetir. Bu şekilde, gözlerimizi gözlerimiz, ciğerlerimizi ciğerlerimiz olarak tanırız. Bunu oturma meditasyonu yaparken veya yatarken uygulayabiliriz. Bu şekilde dikkatimizle bedenimizi taramak yarım saat alabilir. Bedenimizin her

(4) Majjhima Nikaya 119.

bölümünü gözlerken ona gülümseriz. Bu meditasyonun sevgisi ve ihtimamı bir şifa görevi görebilir.

Buda'nın bize bedende bedenin dikkatini uygulamak için öğrettiği üçüncü yöntem bedenin oluştuğu elementleri görmektir: toprak, su, ateş ve hava. "Nefes alırken içimdeki toprak elementini görürüm. Nefes verirken içimdeki toprak elementine gülümserim." 'Toprak elementi' katı olan şeyleri ima eder. İçimizdeki ve dışımızdaki toprak elementini gördüğümüzde bizimle evrenin geri kalanı arasında gerçekte hiçbir sınır

olmadığını kavrarız. Sonra içimizdeki ve dışımızdaki su elementini tanırız. “Nefes alırken bedenimdeki su elementinin farkına varırım.” Bedenimizin yüzde yetmişinden fazlasının su olduğu olgusu üstüne meditasyon yaparız. Bundan sonra, içimizdeki ve dışımızdaki ısı anlamına gelen ateş elementini tanırız. Yaşamın mümkün olabilmesi için ısı olması gerekir. Bunu çalışarak içimizdeki ve dışımızdaki elementlerin aynı gerçekliğe ait olduğunu tekrar ve tekrar görürüz ve artık bedenimizle sınırlanmayız. Her yerdeyizdir.

Bedenimizin dördüncü elementi havadır. Hava elementini deneyimlemenin en iyi yolu dikkatli soluma çalışmasıdır. “Nefes alıyorum, nefes aldığımı biliyorum.” Bu cümleleri söyledikten sonra, nefes alırken “İçeri” ve nefes verirken “dışarı” diyerek bunu kısaltabiliriz. Solumamızı kontrol etmeye çalışmamalıyız. Nefes alışımız kısa veya uzun olsa da sadece doğal olarak solur ve soluğumuzun üstüne dikkatimizin ışığını saçarız. Bunu yaparken esasında doğal bir şekilde daha yavaş ve derin soluk aldığımızı farkederiz. “Nefes alırken, nefes alışım daha derinleşti. Nefes verirken, nefes verişim daha yavaşladı.” Şimdi “derin/yavaş” diye çalışabiliriz. Bir çaba göstermemiz gerekmez. Nefesimiz kendiliğinden derinleşir ve yavaşlar ve biz bunu biliriz.

Daha sonra, daha sakin ve rahat olduğunuzu farkedersiniz. “Nefes alırken kendimi sakin hissediyorum. Nefes verirken kendimi rahat hissediyorum. Artık mücadele etmiyorum. Sakin/rahat.” Sonra, “Nefes alırken gülümsüyorum. Nefes verirken tüm kaygılarımı ve endişelerimi bırakıyorum. Gülümse/bırak.” Kendimize gülümseyebilir ve tüm kaygılarımızı bırakabiliriz. Yüzümüzde üçyüzden fazla kas vardır ve nasıl nefes alıp gülümseneceğini öğrendiğimiz zaman bu kaslar gevşeyebilir. Bu “ağız yogasıdır”. Gülümseriz ve tüm duygularımızı ve hislerimizi bırakabiliriz. Son çalışma şöyledir, “Nefes alırken şimdiki anda bulunuyorum. Nefes verirken bunun harika bir an olduğunu

biliyorum. Şimdiki an/harika an.” Hiçbir şey şimdiki anda olmaktan, tümüyle canlı ve tümüyle farkında olmaktan daha değerli değildir.

içeri, dışarı
Derin, yavaş
Sakin, rahat
Gülümse, bırak
Şimdiki an, harika an

Oturma ya da yürüme meditasyonu yaparken bu şiiri kullanırsanız çok besleyici ve şifa verici bir etkisi olabilir. Her satırı istediğiniz kadar uzun süre uygulayın.

Solumamızın farkında olmamıza yardım eden başka bir çalışma da saymaktır. Nefes alırken “bir” deyin ve verirken tekrar “bir” deyin. Sonra “iki/iki”, “üç/üç” diye devam edin, ta ki ona gelinceye kadar. Bundan sonra ters yöne gidin: “On/on”, “dokuz/dokuz” v.s., ta ki bire gelinceye kadar. Eğer şaşırmazsanız iyi bir konsantrasyonunuz olduğunu bilirsiniz. Eğer şaşırırsanız “bire” geri dönün ve tekrar başlayın. Gevşeyin. Bu sadece bir oyun. Saymada başarılı olunca isterseniz sayıları bira-

kıp sadece “içeri”, “dışarı” diyebilirsiniz. Bilinçli soluma bir zevktir. Solumanın Tam Farkındalığı Üstüne Vaazı keşfettiğimde, kendimi dünyadaki en mutlu insan hissettim. Bu alıştırmalar bize bunları 2.600 yıldır uygulayan bir topluluk tarafından aktarılmıştır.[15]’

İkinci esas duygularda duyguların dikkatidir. Abhidharma yazarları ellibir tür zihinsel oluşum sıralamıştır. Duygular *(vedana)* bunlardan biridir. İçimizde, her damlasının farklı bir duygu olduğu bir duygu ırmağı vardır. Duygularımızı gözlemek için sadece ırmağın kenarına oturup, her duyguyu akıp kaybolurken teşhis ederiz. Duygular ya hoş, ya nahoş veya nötrdür.

Hoş bir duygu hissettiğimizde ona bağlanma eğiliminde ve nahoş bir duygu hissettiğimizde onu uzaklaştırma eğiliminde olabiliriz. Fakat her iki durumda da solumamıza dönüp, bu duyguyu sadece gözlemleyip sessizce teşhis etmek daha etkilidir: “Nefes alırken içimde hoş (veya nahoş) bir duygu olduğunu biliyorum. Nefes verirken içimde hoş (veya nahoş) bir duygu olduğunu biliyorum.” Bir duyguyu “sevinç”, “mutluluk”, “öfke” veya “üzüntü” gibi ismiyle adlandırmak bu duyguyu derinlemesine görüp teşhis etmemize yardım eder. Saniyenin yarısında pek çok duygu ortaya çıkabilir.

Eğer solumamız hafif ve sakinse -bilinçli solumanın doğal bir sonucudur bu-zihnimiz ve bedenimiz yavaş yavaş hafifler, sakinleşir ve netleşir, duygularımız da öyle. Duygularımız bizden ayrı değildir ve dışımızdaki bir- şeyin sonucu değildir. Duygularımız bizdir ve o an için biz o duygularızdır. Bu duygularla sarhoş olmamız veya bunlardan yılmamız gerekmez, ne de onları reddetmeliyiz. Duygulara bağlanmama veya onları reddetmeme çalışması meditasyonun önemli bir kısmıdır. Eğer duy-

(5) Bkz. Thich Nhat Hanh, Breathe! You. Are Alive.

gularımızla ihtimamla, şefkatle ve yumuşak bir şekilde yüzleşirsek bunları sağlıklı ve besleyici bir tür enerjiye dönüştürebiliriz. Bir duygu ortaya çıktığında Doğru Dikkat bunu teşhis eder, sadece onun orada olduğunu ve hoş, nahoş veya nötr olup olmadığını bilir. Doğru Dikkat bir anne gibidir. Çocuğu tatlıyken onu sever, çocuğu ağlarken yine onu sever. Bedenimizde ve zihnimizde yer alan herşeyin eşit şekilde gözetilmesi gerekir. Savaşmayız. Birbirimizi daha iyi tanımamız için duygularımıza merhaba deriz. Sonra bu duygu yeniden doğduğunda onu çok daha sakin bir şekilde selamlayabiliriz.

Duygularımızı, öfke gibi zor olanlarını bile kucaklayabiliriz. Öfke tüm varlığımızı dumanla dolduran içimizde yanan bir ateştir. Öfkelendiğimiz zaman kendimizi sakinleştirmemiz gerekir: “Nefes alırken öfkemi sakinleştiriyorum. Nefes verirken öfkeme ihtimam gösteriyorum.” Bir anne ağlayan bebeğini kollarına alır almaz bebek bir rahatlama hisseder. Öfkemizi Doğru Dikkatle kucakladığımız anda ıstırabımız azalır.

Hepimizin zor duyguları vardır, fakat eğer bunların bize hakim olmasına izin verirsek tükeniriz. Duyguları nasıl bakıp gözeteceğimizi bilmediğimiz zaman güçlenirler. Duygularımız dikkatimizden daha güçlü olduğu zaman acı çekeriz. Fakat her gün bilinçli soluma çalışması yaparsak dikkat bir alışkanlık haline gelir. Çalışmaya başlamak için bir duygunun altında ezilinceye dek beklemeyin. Çok geç olabilir.

Üçüncü esas zihinde *(chitta)* zihnin dikkatidir. Zihnin farkında olmak zihinsel oluşumların *(chitta samskara)* farkında olmaktır. “Oluşumlar” *(samskara)* Budizmde teknik bir terimdir. “Oluşan” herşey, başka birşeyden yapılan herşey bir oluşumdur. Bir çiçek bir oluşumdur. Öfkemiz bir oluşumdur, zihinsel bir oluşumdur. Bazı zihinsel oluşumlar her zaman mevcuttur ve bunlara “evrensel” denir (temas, ihtimam, duygu, algı ve irade). Bazıları sadece belli koşullar altında ortaya çıkar (heves, azim, dikkat, konsantrasyon ve bilgelik). Bazıları yücelticidir ve ıstırabımızı dönüştürmemize yardım eder (sağlıklı, veya yararlı zihinsel oluşumlar) ve bazıları ağırdır ve bizi ıstırabımızın içine hapseder (sağlıksız, veya yararsız zihinsel oluşumlar).

Uyku hali, pişmanlık, ham düşünce ve gelişen düşünce gibi bazen sağlıklı, bazen sağlıksız olan zihinsel oluşumlar vardır. Bedenimiz ve zihnimizin dinlenmeye ihtiyacı olduğunda uyku sağlıklıdır. Fakat sürekli uyursak bu sağlıksız olabilir. Eğer birini incitir ve bundan pişman olursak bu pişmanlık sağlıklıdır. Fakat eğer bu pişmanlığımız gelecekte yapacağımız herşeyin rengini değiştiren bir suçluluk

kompleksine yol açarsa buna sağlıksız denilebilir. Düşünmemiz bizim açıkça görmemize yardım ettiği zaman yararlıdır. Fakat eğer zihnimiz her yöne dağılıyorsa bu düşünme yararlı değildir.

İnanç, alçakgönüllülük, kendine saygı, arzulamamak, öfkelenmemek, cahil olmamak, gayret, rahatlık, ihtimam, sakinlik ve zorlamama gibi bilincimizin pek çok hoş yönü vardır. Öte yandan sağlıksız zihinsel oluşumlar birbirine dolaşmış bir ip yumağı gibidir. Bu yumağı çözmeye çalıştığımızda, her tarafımıza dolayıp elimizi kolumuzu bağlarız. Bu zihinsel oluşumlara bazen elem *(klesha)* denir, çünkü bunlar bize ve başkalarına acı verir. Bazen bunlara karartmalar denir, çünkü bizi şaşırtıp yolumuzu kaybetmemize neden olurlar. Bazen de sızıntı veya aksaklık *(ashrava)* denir, çünkü kırık bir vazoya benzerler. Temel sağlıksız zihinsel oluşumlar açgözlülük, nefret, cehalet, gurur, şüphe ve görüşlerdir. Temel oluşumlardan kaynaklanan ikinci derecede sağlıksız zihinsel oluşumlar öfke, kin, ikiyüzlülük, kötü niyet, kıskançlık, bencillik, hilekarlık, kurnazlık, sağlıksız heyecan, zarar verme isteği, arsızlık, kibir, sıkıntı, tahrik edilme, inanç eksikliği, tembellik, ihtimanisizlik, unutkanlık, dalgınlık ve dikkat eksikliğidir. Vijnanavada Budizm Okuluna göre duygular da dahil olmak üzere ellibir tür zihinsel oluşum vardır. Duygular kendi başına dikkatin ikinci esası olduğu için geri kalan ellisi dikkatin üçüncü esası kategorisine girer.

Bir zihinsel oluşum ortaya çıktığı zaman kabul etme uygulaması yapabiliriz. Tahrik edildiğimizde, sadece “Tahrik edildim” deriz ve işte dikkat oradadır. Tahriki tahrik olarak tanıyana dek bu duygu bizi oraya buraya sürükler ve biz neler olduğunu ve niçin olduğunu bilmeyiz. Zihin dikkati uygulaması tahrik olmamak anlamına gelmez. Bu tahrik olduğumuzda tahrik olduğumuzu bilmemiz anlamına gelir. Kızgınlığımızın içimizde iyi bir arkadaşı vardır ve bu da dikkattir.

Kızgınlığımız zihin bilincimizde tezahür etmeden önce bir tohum şeklinde arşiv bilincimizde zaten vardır. Tüm zihinsel oluşumlar tohum biçiminde arşiv bilincimizde yatar. Bir insanın yaptığı birşey kızgınlık tohumunu sulayabilir ve kızgınlık zihin bilincimizde tezahür eder. Tezahür eden her zihinsel oluşumun tanınması gerekir. Eğer sağlıklıysa dikkat onu geliştirir. Eğer sağlıksızsa dikkat onu arşiv bilincimize geri dönmeye ve orada uyuşmuş olarak kalmaya teşvik eder.

Kızgınlığımızın sadece bize ait olduğu düşünebiliriz, fakat eğer dikkatle bakarsak bunun bize toplumumuzdan ve atalarımızın pek çok kuşağından miras kaldığını görürüz. Bireysel bilinç ortak bilinçten oluşur ve ortak bilinç bireysel bilinçlerden oluşur. Bunlar ayrılamaz. Bireysel bilincimize derinlemesine bakınca ortak bilinçle temas ederiz. Örneğin güzellik, iyilik ve mutluluğa dair düşüncelerimiz aynı zamanda toplumun düşünceleridir. Her kış moda tasarımcıları bize gelecek baharın

modasını gösterirler ve onların kreasyonlarına ortak bilincimizin merceklerinden bakarız. Modaya uygun bir giysi aldığımızda, bunun nedeni ortak bilincin gözleriyle bakmamızdır. Amazon'ların içlerinde yaşayan biri böyle bir giysi almak için bu kadar çok para harcamazdı. Bu giysiyi hiç güzel bulmazdı. Edebi bir çalışma ürettiğimizde bunu hem ortak bilincimizle hem de bireysel bilincimizle üretiriz.

Genellikle zihin bilinciyle arşiv bilincini iki farklı şey olarak tanımlarız, fakat arşiv bilinci daha derin seviyedeki zihin bilincidir. Zihinsel oluşumlarımıza dikkatle bakarsak, bunların arşiv bilincimizdeki köklerini bulabiliriz. Dikkat bilincimizin derinliklerine derinlemesine bakmamıza yardım eder. Bu ellibir zihinsel oluşumdan biri ortaya çıktığında onun varlığını kabul eder, ona derinlemesine bakar ve geçici ve şeylerle birlikte varolan doğasını görürüz. Bunu uyguladığımız zaman korkudan, üzüntüden ve içimizde yanan ateşlerden kurtuluruz. Dikkat sevincimizi, üzüntümüzü ve diğer zihinsel oluşumları

kucakladığında, er ya da geç bunların derindeki köklerini görürüz. Her dikkatli adım ve her dikkatli nefesle zihinsel oluşumlarımızın köklerini görürüz. Dikkat bunların üstüne ışığını saçar ve dönüşmelerine yardım eder.

Dördüncü esas fenomenlerdeki fenomen *(dharma)* dikkatidir. "Fenomen" sözcüğü "zihnimizin nesneleri" anlamına gelir. Zihinsel oluşumlarımızın her birinin bir nesnesi olması gerekir. Eğer kızgınsanız, birşeye veya birine kızgın olmalısınız ve bu şey ya da kişiye zihninizin nesnesi denilebilir. Birini ya da birşeyi hatırladığınız zaman bu zihninizin nesnesidir. Ellibir tür zihinsel oluşum vardır, bu yüzden ellibir tür de zihin nesnesi vardır.

Bir kuşun şarkı söylemesine dikkat ettiğimiz zaman bu ses zihnimizin nesnesidir. Gözlerimizin mavi gökyüzünü gördüğü zaman bu zihnimizin nesnesidir. Bir muma baktığımız zaman, zihnimizde bu mumun imgesi veya düşüncesi ortaya çıkar. Bu algı nesnesi bir işarettir *(lakshana)*. Çince'de algı sözcüğüne karşılık gelen karakter işaret ve zihin anlamına gelen ideogramlardan* oluşur. Bir algı zihnimizdeki bir imge, bir işarettir.

"Dharma'larm incelenmesi" *(dharma-pravichaya)* Uyanmanın Yedi Unsurundan *(bodhyanga)* biridir.[6] Dharma'ları gözlerken, beş tür meditasyon zihnimizi sakin-, leştirmemize yardım edebilir: (1) nefes saymak, (2) birbirine bağlı olarak ortaya çıkmayı gözleme, (3) saflığı bozan şeyi gözleme, (4) sevgi ve şefkatle gözleme[7] ve (5) farklı alemleri gözleme.

Farklı alemler nedir? Öncelikle, Onsekiz Unsur vardır *(dhatu):* gözler, biçimler (görüşümüzün nesneleri) ve göz-bilinci diye adlandırabileceğimiz görmeyi mümkün kılan bilinç; kulaklar, ses ve işitmeyle bağlantılı bilinç; burun, koku ve koklamayla bağlantılı bilinç; dil, tat ve tatmayla bağlantılı bilinç; beden, temas ve temasla bağlantılı bilinç; zihin, zihin nesnesi ve zihin-bilinci. Bu Onsekiz Unsur evrenin

varoluşunu mümkün kılar. Eğer bu Onsekiz Unsura derinlemesine bakar ve bunların

** Yazıda kelimenin harfleri gösterilmeden doğrudan doğruya fikri ifade eden işaret. (Çev.)*

(6) Uyanmanın Yedi Unsuru dikkat, fenomenlerin incelenmesi, çaba, neşe, rahatlık, yoğunlaşma ve bırakıvermedir. Bkz. Bölüm 26.

(7) Pure Land Okulu bu meditasyonun yerine Amida Buda'yı düşünmeyi koyar. Esasında, Amida Buda'yı düşündüğümüz zaman, sevgi ve şefkatle gözlemleriz, çünkü her Buda sevgi ve şefkatin bir bedenlenmesidir. Buddhanusmriti, "Buda dikkati" ne demektir? Buda'nın adını tekrarlamak ne demektir? Bu değerli birini oturma odamıza girmeye davet etmek demektir. Buda tohumunun zihin bilincimizde olduğu her an, bu sevgi ve anlayış tohumları eker. Eğer Mara'yı içeri davet edersek o bu tohumlan ekmez. Dikkat herşeyden önce içimizdeki Buda doğasını hatırlamak demektir.

(8) Majjhima Nikaya 115.

esasını ve kaynağını görürsek cehalet ve korkuları aşabiliriz.

Pek Çok Alem Üstüne Vaaz'da *(Bahudhatulıa Sutta)*[8] Buda tüm kaygı ve zorluklarımızın şeylerin gerçek yüzünü veya gerçek işaretini görememememizden kaynaklandığını öğretti, yani bunların görüntüsünü görsek bile bunların geçici (süreksiz) ve başka şeylerle birlikte varolan doğalarını anlayamayız. Eğer korkuyorsak ya da güvensizsek, korkumuzun ya da güvensizliğimizin kökünde daha tüm dharma'ların gerçek yüzünü görmemiş olmamız yatar. Eğer bu Onsekiz Unsura derinlemesine bakar ve incelersek cehaletimizi dönüştürebilir ve korku ve güvensizliğimizi yenebiliriz.

Bir gün oturma meditasyonu sırasında Muhterem Ananda tüm kaygı, korku ve elemin, fiziksel ve psikolojik fenomenlerin gerçek

doğasını anlamamamızdan doğduğunu kavradı. Daha sonra Buda'ya bunun doğru olup olmadığını sordu ve Buda önce bu Onsekiz Unsura nüfuz etme gereğini açıklayarak evet dedi.

O zaman Ananda şöyle sordu, "Bu Onsekiz Unsura başka bir yolla nüfuz etmek mümkün mü?" ve Buda yanıtladı, "Evet, Altı Unsur olduğunu söyleyebiliriz." Bunlar toprak, su, ateş ve hava olan Dört Büyük Unsurla *(mahabhuta)* uzay ve bilinçtir. Tüm fiziksel fenomenler bu Altı Unsurdan oluşur. Eğer bu Altı Unsuru içimizde ve çevremizde gözlersek, evrenden ayrı olmadığımızı anlarız. Bu içgörü bizi doğum-ölüm düşüncesinden kurtarır.

Buda sonra Ananda'ya Altı Alemi öğretti –mutluluk *(sukha),* acı *(dukkha),* sevinç *(mudita),* kaygı (Pali: *domanassa)* bırakıverme *(upeksha)* ve cehalet *(avidya).* Mutluluk gerçek mutluluk veya aldanış olabilir, bu nedenle mutluluğun esasına bakmalı ve bağlılığın ötesine geçmeliyiz. Gerçek mutluluk faydalıdır ve bizi ve başkalarını

besler. Aldatıcı mutluluk geçici zevk verir ve ıstırabımızı unutmamıza yardım eder, fakat süregiden bir faydası olmaz ve sigara ve bir bardak şarap gibi zararlı olabilir. Birşey acı çekmemize neden olduğu zaman, eğer ona derinlemesine bakarsak, bunun tam da mutluluğumuzu geri kazanmak için ihtiyacımız olan şey olduğunu görürüz. Esasında acı mutluluk için esastır. Isınmaktan zevk almak ve bunu takdir etmek için çok üşümenin neden olduğu acıyı tanımalıyız. Eğer sevinç alemine derinlemesine bakarsak, bunun gerçek mi olduğunu, yoksa sadece acımızı ve kaygımızı örtüp örtmediğini anlayabiliriz. Çağımızın hastalığı olan kaygı öncelikle şimdiki anda, olamamamızdan kaynaklanır.

Bırakıverme, bize pek çok mutluluk getirebilecek olan süregiden bir uygulamadır. Bir kayıkla ülkesinden kaçan Vietnamlı bir kadının açık denizde altınları çalındığı zaman, o kadar aklı başından gitti ki intihar etmeyi düşündü. Fakat kıyıya çıkınca, üstündeki giysileri bile

çalınan bir adamla tanıştı ve adamın gülümsediğini görmek ona çok yardım etti. Adam gerçekten bu meseleyi bırakıvermişti. Bırakıverme bize özgürlük verir ve özgürlük mutluluğumuzun tek koşuludur. Eğer yüreğimizde hala birşeye bağlıysak -öfke, kaygı veya mal mülke- özgür olamayız.

Buda başka bir Altı Alem daha öğretti : şiddetli arzu *(kama)*, şiddetli arzudan kurtuluş *(nekkhama)*[9], öfke *(vyapada)*, öfkenin olmaması *(avyapada)*, incitme *(vihimsa)* ve incitmeme *(avihimsa* veya *ahimsa)*. Eğer şiddetli arzumuzun derinine bakarsak bu arzuya zaten sahip olduğumuzu görürüz, çünkü herşey zaten diğer herşeyin bir parçasıdır. Bu içgörü bizi şiddetli arzu aleminden özgür

(9) Nekkhama Pali dilidir ve Sanskritçe'de aynı anlamda bir sözcük yoktur. Özgün Sanskritçe metinler kaybolduğu için hangi sözcüğün kullanıldığını bilmiyoruz.

lük alemine götürebilir. Öfke ateşi içimizde gece gündüz yanar ve acı çekmemize -öfkeli olduğumuz kişiden bile daha çok- neden olur. Öfke olmadığı zaman kendimizi hafif ve özgür hissederiz. İncitmeme aleminde yaşamak sevmektir. Dünyamız nefret ve şiddet dolu, çünkü zaten yüreğimizde olan sevgi ve şefkati besleyecek zamanımız yok. İncitmeme önemli bir uygulamadır.

Bunlardan öte üç alem daha vardır: arzu alemi, şekil alemi ve şekilsiz alem. Şekil ve şekilsiz alemler belli meditasyon yoğunlaşması durumlarını tanımlar. Şekil aleminde, maddi şeyler bir şekilde gizlidir. Şekilsiz alemde bunlar çok gizlidir. Arzu aleminde maddi şeyler en kaba halde mevcuttur ve insanlar orada meditasyon yapmazlar. Bu üç alem zihnimiz tarafından oluşturulmuştur. Eğer zihnimizde öfke, şiddetli arzu veya incitme varsa, yanan bir ev gibiyizdir. Eğer zihnimizde öfke, şiddetli arzu veya incitme yoksa, serin, berrak bir nilüfer gölü

oluştururuz.[10] Doğru Dikkat uygulaması yaptığımız her seferinde bu serin göle atlamaya benzer. Eğer ayakta duruyorsak, sadece ayakta durduğumuzu bilmeliyiz. Eğer oturuyorsak, sadece oturduğumuzu bilmeliyiz. Herhangi birşey eklememiz veya çıkarmamız gerekmez. Sadece farkında olmamız gerekir.

Son olarak Buda İki Alem -koşullu alem *(samskrita)* ve koşulsuz alem *(asamskrita)*- üstüne meditasyonu öğretti. Koşullu alemde doğum, ölüm, önce, sonra, iç, dış, küçük ve büyük vardır. Koşulsuz alemde artık doğum ve ölüme, gelme ve gitmeye, önce ve sonraya maruz değilizdir. Koşullu alem tarihsel boyuta aittir. O dalgadır. Koşulsuz alem nihai boyuta aittir. O sudur. Bu iki alem ayrı değildir.

(10) Nilüfer Sutrası'ndaki "Evrensel Kapı" bölümünde, Şefkat Bodhisattva'sının dikkatinin bizi yakmak üzere olan ateşleri serin, berrak bir nilüfer gölüne dönüştürebildiği söylenir.

Dar görüşlerden kurtulup korkusuzluğa ulaşmak ve büyük bir şefkat kazanmak için bağımsızlık, süreksizlik ve şefkat üstüne düşünün. Oturma meditasyonu yaparken konsantrasyonunuzu belli nesnelerin bağımsız doğası üstünde yoğunlaştırın. Bilginin öznesinin bilginin nesnesinden bağımsız olarak varolamayacağını hatırlayın. Görmek birşeyi görmektir. Duymak birşeyi duymaktır. Öfkelenmek birşeye öfkelenmektir. Umut etmek birşeyi umut etmektir. Düşünmek birşeyi düşünmektir. Bilginin nesnesi yoksa özne de olamaz. Meditasyon yapın ve nesneyle öznenin birlikte varoluşunu görün. Nefes alma dikkatini uyguladığınız zaman, nefes alma zihindir. Beden dikkatini uyguladığınız zaman, bedeniniz zihindir. Dışınızdaki nesnelerin dikkatini uyguladığınız zaman, bu nesneler zihindir. Bu nedenle, nesneyle öznenin birlikte varoluşu üstüne düşünmek aynı zamanda zihin üstüne

düşünmektir. Zihnin her nesnesinin kendisi zihindir. Budizmde zihnin nesnelerine dharma deriz.

Birbirine bağlı oluş üstüne düşünmek, tüm dharma'ların gerçek doğasına nüfuz etmek için, bunları büyük gerçeklik esasının bir parçası olarak görmek için ve bu büyük gerçeklik esasının bölünemez olduğunu anlamak için tüm dharma'lara derinlemesine bakmaktır. Bu gerçeklik kendi başına ayrı varoluşlar halinde parçalara bölünemez.

Zihnimizin nesnesi önümüzde duran bir dağ, bir gül, bir dolunay veya bir insan olabilir. Biz bunların ayrı varlıklar olarak bizim dışımızda varolduğuna inanırız, fakat algılarımızın bu nesneleri bizizdir. Bu duygularımızı da içerir. Birinden nefret ettiğimizde kendimizden de nefret ederiz. Dikkatimizin nesnesi gerçekte tüm evrendir. Dikkat bedenin, duyguların, algıların, zihinsel oluşumlardan herhangi birinin ve bilincimizdeki tüm tohumların dikkatidir. Dikkatin Dört Esası evrendeki

herşeyi içerir. Evrendeki herşey algımızın nesnesidir ve bu nedenle sadece dışımızda değil, aynı zamanda içimizde de varolur.

Ağaçtaki tomurcuğa derinlemesine bakarsak onun doğasını görürüz. Bu çok küçük olabilir, fakat aynı zamanda yeryüzü gibidir de, çünkü tomurcuktaki yaprak yeryüzünün bir parçası olacaktır. Eğer evrendeki tek bir şeyin gerçeğini görürsek evrenin doğasını görürüz. Dikkatimiz ve derinlemesine bakmamız sayesinde evrenin doğası kendini açığa vuracaktır. Bu düşüncelerimizi evrenin doğasına empoze etme meselesi değildir.

Oturma ve nefesimizi izleme mükemmel bir çalışmadır, fakat yeterli değildir. Dönüşümün olabilmesi için, dikkat çalışmasını sadece meditasyonda değil tüm gün boyunca yapmalıyız. Dikkat Buda'dır. Tıpkı bitkinin güneş ışığına duyarlı olması gibi, zihinsel oluşumlar da dikkate duyarlıdır. Dikkat tam zihinsel oluşumları kucaklayıp dönüştürebilecek olan enerjidir. Dikkat "baş aşağı dönmüş algıları" ardımızda bırakmamıza yardım eder ve bizi olan bitene karşı uyandırır.

Thich Quang Duc kendisini yaktığı zaman, tüm dünyadaki insanlar Vietnam'ın yanmakta olan bir ülke olduğunu ve bu konuda birşeyler yapmaları gerektiğini kabul etmek zorunda kalmıştı. Dikkat uygulaması yaptığımız zaman yaşamla temas içinde oluruz ve ıstırabı hafifletmek için sevgi ve şefkatimizi sunup sevinç ve mutluluk getirebiliriz.

Kendinizi geçmişte kaybetmeyin. Kendinizi gelecekte kaybetmeyin. Kendinizi öfkenize, kaygılarınıza ya da korkularınıza kaptırmayın. Şimdiki ana geri dönün ve yaşamla derinden temas edin. Bu dikkattir. Aynı anda herşeye dikkat edemeyiz, bu nedenle dikkatimizin nesnesi olması için en ilginç bulduğumuz şeyi seçmeliyiz.

Mavi gökyüzü harikadır, bir çocuğun güzel yüzü de harikadır. Esas olan canlı olmak ve yaşamın erişilebilecek tüm mucizelerine açık olmaktır.

Buda pek çok konuşmasında Üç Katlı ahlaki kural, konsantrasyon ve içgörü çalışmasından bahsetmiştir. Kuralların uygulanması *(shila)* Doğru Dikkat uygulamasıdır. Eğer kuralları uygulamazsak dikkati de uygulamıyoruzdur. Kuralları uygulamadan meditasyon yapabileceğini düşünen bazı Zen öğrencileri tanıyorum, fakat bu doğru değildir. Budist meditasyonun yüreği dikkat uygulamasıdır ve dikkat kuralların uygulanmasıdır. Kuralları uygulamadan meditasyon yapamazsınız.[(11)]

Dikkat uygulaması yaptığımız zaman içimizde ve çevremizde Buda enerjisi üretiriz ve bu dünyayı koruyabilecek olan enerjidir. Bir Buda tüm gün boyunca dikkatli olan biridir. Bizler sadece yarım-gün Buda'yız. Nefes alır ve dikkat enerjisiyle görmek için Buda gözlerimizi kullanırız. Buda kulaklarımızla dinlediğimiz zaman iletişimi iyi hale getirebilir ve pek çok ıstırabı hafifletebiliriz. Dikkat enerjisini elimize aldığımızda Buda ellerimiz sevdiklerimizin güvenliğini ve bütünlüğünü korur.

Elinize derinlemesine bakın ve içinde Buda gözünün olup olmadığını görün. Tibet, Çin, Kore, Vietnam ve Japon tapınaklarında bin

kollu bir bodhisattva vardır - başkalarına yardım etmek bu kadar çok kol gerektirir- ve her elin avucunda bir göz vardır. El edimi simgeler, göz ise içgörü ve anlayışı simgeler. Anlayış olmadan, edimlerimiz başkalarının acı çekmesine neden olabilir. Başkalarını mutlu etme arzusuyla motive olabiliriz, fakat eğer anlayışa sahip değilsek ne kadar çok uğraşır

(11) Bkz. Thich Nhat Hanh, For a Future to be Possible. Aynı zamanda bkz. bölüm 13.

sak o kadar çok sorun yaratabiliriz. Sevgimiz anlayıştan oluşmadığı sürece, bu gerçek sevgi değildir. Dikkat bir Buda'nın gözlerini elimize getiren enerjidir. Dikkatle dünyayı değiştirebilir ve pek çok insana mutluluk verebiliriz. Bu kuram değildir. Günlük yaşantımızın her anında dikkat enerjisi üretmek hepimiz için mümkündür.

12. Bölüm -Doğru Konuşma

“Dikkatsiz konuşmanın ve başkalarını dinleyememenin yol açtığı ıstırabın farkında olarak, başkalarına sevinç ve mutluluk vermek ve acılarını hafifletmek amacıyla kendimi sevgi dolu konuşmayı ve iyi dinlemeyi geliştirmeye adadım. Sözcüklerin mutluluk veya acıyı yaratabileceğini bilerek, kendine güven, sevinç ve umut ilham eden sözcüklerle doğru konuşmaya kararlıyım. Kesin olarak bilmediğim haberleri yaymayacak ve emin olmadığım şeyleri eleştirmeyecek veya aşağılamayacağım. Bölünme ve uyumsuzluğa neden olabilecek veya ailenin veya topluluğun parçalanmasına neden olabilecek sözler söylemekten kaçınacağım. Ne kadar küçük olursa olsun, tüm ihtilafları çözüp barış yapmak için her tür çabayı göstermeye kararlıyım.” Bu Dördüncü Dikkat Çalışmasıdır[1] ve Doğru Konuşmanın *(samyag vac)* çok iyi bir tanımını sunar.

Zamanımızda iletişim teknikleri çok incelikli hale geldi. Gezegenin öteki tarafına haber göndermek hiç zaman almıyor. Fakat aynı zamanda, bireyler arasındaki iletişim çok güçleşti. Babalar kızları ve oğullarıyla konuşmuyor. Kocalar karılarıyla, eşler eşlerle konuşmuyor. İletişim tıkandı. Çok zor bir durumdayız, sadece ülkeler arasında değil, insan insana da. Dördüncü Dikkat Çalışmasını uygulamak çok önemli.

(1) Bkz. Thich Nhat Hanh, For a Future To Be Possible. Aynı zamanda bkz. 13. bölüm.

Doğru Konuşmanın klasik tanımı şöyledir: (1) Doğru konuşmak. Birşey yeşilse yeşil deriz, pembe değil. (2) Parça parça konuşmayız. Birine birşey söylerken, başkasına başka birşey söylemeyiz. Elbette, farklı dinleyicilerin neyi kastettiğimizi anlamaları için gerçeği farklı şekillerde tanımlayabiliriz, fakat her zaman gerçeğe sadık kalmalıyız.

(3) Kaba konuşmayız. Bağırmayız, iftira etmeyiz, küfretmeyiz, ıstırabı körüklemeyiz veya nefret yaratmayız. Başkalarını incitmek istemeyen iyi kalpli insanlar bile bazen ağızlarından zehirli sözcükler kaçırabilirler. Zihnimizde Buda'nın tohumları ve aynı zamanda pek çok pranga ve içsel oluşumlar vardır *(samyojana)*. Zehirli birşey söylediğimizde bunun nedeni genellikle alışkanlık enerjimizdir. Sözlerimiz çok güçlüdür. İnsanlarda karmaşa yaratabilir, yaşamdaki amaçlarını yok edebilir, hatta intihara bile sürükleyebilir. Bunu unutmamalıyız. (4) Abartmama ve süslememe. Şeyleri olduklarından daha iyi, daha kötü veya daha aşırı hale getirerek gereksiz yere dramatize etmeyiz. Eğer birisi biraz kızgınsa onun öfkeli olduğunu söylemeyiz. Doğru Konuşma çalışması, konuşma kararsız, sağlıksız tohumlardan değil, içimizdeki Buda tohumundan doğacak şekilde alışkanlıklarımızı değiştirmeye çalışmaktır.[2]

Doğru Konuşma Doğru Düşünmeye dayanır. Konuşma düşüncemizin kendini yüksek sesle ifade ediş şeklidir. Düşüncelerimiz artık kendi özel varlığımız değildir. Başkalarına kulaklık verir ve zihnimizde çalan teybi duymalarına izin veririz. Elbette düşündüğümüz, fakat söylemek istemediğimiz şeyler vardır ve bilincimizin bir

(2) *Bkz. Samyukta Agama 785 ve Majjhima Nikaya 1.17. Aynı zamanda bkz. Thich Nhat Hanh, For a Future to be Possible.*

bölümü düzeltmen rolü oynamalıdır. Eğer söylediğimiz için eleştirileceğimizi düşündüğümüz birşey varsa düzeltmen bunu sansürler. Bazen bir arkadaşımız veya bir terapist bize beklenmedik bir soru sorduğunda, saklamak istediğimiz gerçeği söylemek için tahrik oluruz.

Bazen, içimizde acı tıkanıklıkları olduğu zaman, bunlar düşünce aracılığıyla aşılmadan konuşma (veya edim) halinde tezahür eder. Istırabımız, acımız yükselmiştir ve artık baskı altında tutulamaz,

özellikle Doğru Dikkati uygulamadığımız zaman. Istırabımızı ifade etmek bizi ve başkalarını incitebilir, fakat Doğru Dikkati uygulamadığımız zaman içimizde neyin oluştuğunu bilemeyebiliriz. O zaman söylemek istemediğimiz şeyleri söyler veya yazarız ve bu sözlerimizin nereden geldiğini bilmeyiz. Başkalarını incitecek sözler söyleme niyetinde değilizdir, yine de bunları söyleriz. Sadece uzlaşma ve bağışlama getirecek sözler söyleme niyetinde olup, sonra hiç hoş olmayan birşey söyleriz. İçimizdeki barış tohumlarını sulamak için yürürken, otururken, dururken v.s. Doğru Dikkati uygulamalıyız. Doğru Dikkatle tüm düşüncelerimizi ve duygularımızı açıkça görür ve şu ya da bu düşüncenin bizi incittiğini mi, yoksa yardım mı ettiğini biliriz. Düşüncelerimiz zihnimizi konuşma biçiminde terkettiği zaman, eğer Doğru Dikkat onlara eşlik ediyorsa, ne söylediğimizi ve faydalı mı olduğunu yoksa sorun mu yarattığını biliriz.

Doğru Konuşmanın temelinde iyi dinleme vardır. Eğer dikkatle dinleyemezsek Doğru Konuşmayı uygulayanlayız. Ne söylersek söyleyelim, söylediklerimiz dikkatli olmayacaktır, çünkü sadece kendi fikirlerimizi söylüyor oluruz ve diğer kişiye yanıt vermeyiz. Nilüfer Sutrasında, şefkatin gözleriyle bakıp dinlememiz tavsiye edilir. Şefkatli dinleme şifa yaratır. Birisi bizi bu şekilde dinleyince hemen bir rahatlama hissederiz. İyi bir terapist her zaman iyi, şefkatli bir dinleyicidir. Sevdiğimiz insanlara şifa vermek ve onlarla yeniden iletişim kurmak için biz de bunu yapmayı öğrenmeliyiz.

İletişim kesildiği zaman acı çekeriz. Hiç kimse bizi dinlemediği veya anlamadığı zaman patlamaya hazır bir bomba gibi oluruz. Yeniden iletişim kurmak ivedi bir görevdir. Bazen sadece on dakikalık iyi bir dinleme bizi dönüştürebilir ve dudaklarımıza yeniden bir gülümseme kondurabilir. Bodhisattva Kwan Yin dünyanın çığlıklarını duyan biridir. O yargılamadan veya tepki göstermeden iyi bir şekilde dinleme niteliğine sahiptir. Tüm varlığımızla dinlediğimiz zaman bir çok

bombayı etkisiz hale getirebiliriz. Eğer karşımızdaki kişi söylediklerine karşı eleştirel olduğumuzu hissederse ıstırabı hafiflemez. Psikoterapistler Doğru Dinlemeyi uyguladıklarında, hastaları daha önce kimseye söyleyemediklerini söyleme cesareti bulurlar. İyi dinleme hem konuşanı hem de dinleyeni besler.

Çoğumuz aile içinde sevgi dolu bir şekilde konuşma ve dinleme kapasitemizi yitirdik. Artık kimse kimseyi dinleyemiyor olabilir. Bu nedenle ailemizin içinde bile kendimizi çok yalnız hissederiz. Bizi dinleyebileceğini umarak bir terapiste gitmemizin nedeni budur. Fakat pek çok terapistin içinde de derin ıstırap, derin acı vardır. Bazen istedikleri kadar iyi dinleyemezler. Bu nedenle eğer birini gerçekten seviyorsanız, kendinizi bir dinleyici olmak için eğitin. Bir terapist olun. Eğer iyi, şefkatli dinleme sanatında kendinizi nasıl eğiteceğinizi bilirseniz sevdiğiniz kişi için en iyi terapist olabilirsiniz. Aynı zamanda müşfik de konuşmalısınız. Bizler sakin bir şekilde konuşma kapasitemizi yitirdik. Çok çabuk kızıyoruz. Ağzımızı açtığımız her seferinde konuşmamız acı veya sert oluyor. Bunun gerçek olduğunu biliyoruz. Şefkatli bir şekilde konuşma kapasitemizi yitirdik. Bu Dördüncü Dikkat Çalışmasıdır. Bu yeniden huzurlu ve sevgi dolu ilişkiler kurmak için çok önemlidir. Eğer bu çalışmada başarısız olursanız yeniden ahenk, sevgi ve mutluluk oluşturmada başarılı olamazsınız. Dördüncü Dikkat Çalışmasını uygulamanın büyük bir armağan olmasının nedeni budur.

Birbirlerini sakin ve şefkatli bir şekilde dinleme kapasitelerini yitirdikleri için o kadar çok aile, çift ve ilişki parçalandı ki. Sakin ve müşfik bir şekilde konuşma kapasitemizi yitirdik. Dördüncü Dikkat Çalışması aramızda yeniden iletişim kurmamız için çok önemli. Dinleme sanatı ve müşfik konuşma sanatında Dördüncü Çalışmayı uygulamak büyük bir armağandır. Örneğin, ailenin bir üyesi çok acı çekebilir. Ailede hiç kimse sessizce oturup onu dinleyemez. Eğer bir

saat sessizce oturup onu yüreğiyle dinleyebilen biri olsaydı, öteki kişinin ıstırabı hafifleyerek büyük bir rahatlama duyardı. Eğer bu kadar çok acı çekiyorsanız ve sizin ıstırabınızı dinleyebilecek kimse yoksa ıstırabınız orada kalır. Fakat eğer biri sizi dinleyip anlayabilirse bir saatlik birliktelikten sonra rahatladığınızı hissedersiniz.

Budizmde, gerçekten orada olarak şefkatle dinleme kapasitesi olan Kwan Yin'den, Bodhisattva Avalokiteshvara'dan bahsederiz. "Kwan Yin" acı çığlıklarını, dünyanın sesini dinleyip anlayabilen demektir. Psikoterapistler de aynı şeyi uygulamaya çalışırlar. Büyük bir şefkatle sessizce oturur ve sizi dinlerler. Bu şekilde dinlemek yargılamak, eleştirmek, aşağılamak veya değerlendirmek değil, tek bir amaçla, diğer kişinin daha az acı çekmesine yardım etme amacıyla dinlemektir. Eğer bir saat sizi bu şekilde dinleyebilirlerse kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Fakat psikoterapistler her zaman şefkatlerini, konsantrasyonlarını ve iyi dinleyiciliklerini korumak için çalışma yapmalıdırlar. Aksi takdirde, dinleme nitelikleri çok zayıf olur ve bu bir saatlik dinlemeden sonra kendinizi daha iyi hissetmezsiniz.

Her zaman şefkatli olmak için dikkatle nefes alıp verme çalışması yapmalısınız. "Onu sadece içinde ne olduğunu bilmek veya ona tavsiyede bulunmak için dinlemiyorum. Onu sadece acısını hafifletmek istediğim için dinliyorum." Buna şefkatli dinleme denir. Öyle bir şekilde dinlemelisiniz ki dinlediğiniz sürece şefkat sizinle birlikte olsun. Bu sanattır. Eğer dinlemenin yarısında öfke veya kızgınlık ortaya çıkarsa dinlemeyi sürdüremezsiniz. Öyle bir şekilde çalışmalısınız ki kızgınlık veya öfke ortaya çıktığı zaman dikkatle nefes alıp verebilmeli ve şefkati içinizde tutmayı sürdürebilmelisiniz. Bir başkasını şefkatle dinleyebilirsiniz. Ne söylerse söylesin, görüş tarzında pek çok yanlış bilgi ve adaletsizlik olsa da, sizi aşağılayıp suçlasa da nefes alıp vererek sessizce oturmayı sürdürün. Bir saat boyunca şefkati içinizde tutun.

Buna şefkatli dinleme denir. Eğer bu şekilde bir saat dinleyebilirseniz karşınızdaki kişi kendini çok daha iyi hissedecektir.

Eğer bu şekilde dinleyemeyeceğinizi hissederseniz arkadaşınıza şöyle deyin, “sevgili arkadaşım, buna bir kaç gün içinde devam edebilir miyiz? Kendimi yenilemem gerek. Seni en iyi dinleyebilecek şekilde çalışma yapmalıyım.” Eğer iyi bir durumda değilseniz, elinizden geldiğince iyi dinleyemezsiniz. Şefkatli dinleme kapasitenizi yeniden kazanmak için daha çok yürüme meditasyonu, daha çok dikkatli soluma, daha çok oturma meditasyonu yapmanız gerekir. Dördüncü Dikkat Çalışması budur -kendini şefkatle dinlemek için eğitmek. Bu çok önemlidir, büyük bir armağandır.

Bazen beceriksizce konuşur ve başkalarının içinde karmaşa yaratırız. Sonra şöyle deriz, “Ben sadece gerçeği söylüyordum.” Bu gerçek olabilir, fakat eğer konuşma şeklimiz gereksiz ıstıraba neden oluyorsa Doğru Konuşma değildir bu. Gerçek başkalarının kabul edebileceği şekilde ortaya konulmalıdır. Zarar veren veya yıkan sözler Doğru Konuşma değildir. Konuşmadan önce konuştuğunuz kişiyi anlayın. Konuşmanızın hem şekil hem de içerik bakımından “Doğru” olması için birşey söylemeden önce her sözünüzü dikkatle düşünün. Dördüncü Dikkat Çalışması aynı zamanda müşfik konuşmayla da ilgilidir. Ancak müşfik konuşmak şartıyla yüreğinizdeki herşeyi bir başkasına anlatma hakkına sahipsinizdir. Eğer sakin konuşamıyorsanız, o zaman o gün konuşmayın. “Üzgünüm, canım, yarın ya da öteki gün anlatmama izin ver. Bugün pek iyi değilim. Korkarım hoş olmayan şeyler söyleyeceğim. Bunu sana başka bir gün anlatmama izin ver.” Ağzınızı açın ve ancak sakin ve müşfik bir şekilde konuşacağınızdan emin olduğunuzda konuşun. Kendinizi bunu yapabilecek şekilde eğitmelisiniz.

Nilüfer Sutrasında, Harika Ses adında bir bodhisattva herkesle kendi dilinde konuşabiliyordu. Müzik diline ihtiyacı olan biri için müzik

kullanıyordu. Uyuşturucu dilinden anlayanlar için uyuşturucu terimleri kullanıyordu. Bodhisattva Harika Ses'in söylediği her söz iletişim yolunu açıyor ve başkalarının dönüşmesine yardım ediyordu. Biz de aynısını yapabiliriz, fakat bu azim ve beceri gerektirir.

İki kişi anlaşamadıkları zaman birine gidip öteki hakkında olumlu bir şekilde konuşabilir, sonra ötekine gidip ilki hakkında yapıcı bir şekilde konuşabiliriz. "A" kişisi "B" kişisinin acı çektiğini bildiği zaman A'nın B'yi daha iyi anlama ve takdir etme şansı olur. Doğru Konuşma sanatı Doğru Görüş, Doğru Düşünce ve aynı zamanda doğru uygulama gerektirir.

Mektup yazmak bir konuşma biçimidir. Bir mektup bazen konuşmadan daha güvenli olur, çünkü göndermeden önce yazdıklarınızı okumanız için zamanınız vardır. Sözlerinizi okurken karşınızdakinin mektubunuzu aldığını hayal edebilir ve yazdıklarınızın uygun ve mahir olup olmadığına karar verebilirsiniz. Buna Doğru Konuşma denilebilmesi için mektubunuzun karşınızdaki kişide dönüşüm tohumlarını sulaması ve onun yüreğinde birşeyleri harekete geçirmesi gerekir. Eğer bir ifade yanlış anlaşılabilir veya üzücü olabilirse tekrar yazın. Doğru Dikkat size en mahir şekilde gerçeği ifade edip etmediğinizi söyler. Bir kez postalayınca geri alamazsınız. Bu yüzden göndermeden önce bir kaç kez dikkatle okuyun. Böyle bir mektup her ikinize de fayda sağlar.

Elbette acı çektiniz, fakat karşınızdaki de acı çekti. Yazmanın çok iyi bir çalışma olmasının nedeni budur. Yazmak derinlemesine bakma çalışmasıdır. Ancak derinlemesine baktığınızdan emin olduğunuz zaman mektubu gönderirsiniz. Artık suçlamanız gerekmez. Daha derin bir anlayışa sahip olduğunuzu göstermeniz gerekir. Karşınızdakinin acı çektiği doğrudur ve bu bile tek başına şefkatinize değer. Karşınızdakinin acısını anlamaya başladığınızda içinizde şefkat yükselir ve kullandığınız dilin şifa verme gücü olur. Şefkat başka biriyle temasa geçmemize

yardım edebilen tek enerjidir. İçinde hiç şefkat olmayan biri asla mutlu olamaz. Mektup yazacağınız kişiye bakmaya çalışırken eğer onun ıstırabını görebilirseniz şefkat doğar. İçinizde şefkat doğduğu an, daha mektubu bitirmeden kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız. Mektubu gönderdikten sonra kendinizi daha da iyi hissedersiniz, çünkü karşınızdakinin de mektubu okuduktan sonra kendini iyi hissedeceğini bilirsiniz. Herkesin anlaşılmaya ve kabul görmeye ihtiyacı vardır. Ve şimdi sizin karşınızdakine sunacağınız anlayışınız var. Bu şekilde bir mektup yazarak yeniden iletişim kurarsınız.

Bir kitap veya makale yazmak da aynı şekilde yapılabilir. Yazmak derin bir çalışmadır. Daha yazmaya başlamadan önce, o sırada her ne yapıyor olursak olalım -bahçede çalışırken veya yerleri süpürürken- kitabımız veya makalemiz bilincimizin derinliklerinde yazılıyordur. Bir kitap yazmak için, sadece masamızda oturduğumuz anlar esnasında değil, tüm yaşamımızla yazmalıyız. Bir kitap veya makale yazarken sözlerimizin pek çok insanı etkileyeceğini biliriz. Eğer bu başkalarına da acı verecekse sadece kendi ıstırabımızı ifade etme hakkımız yoktur. Pek çok kitap, şiir ve şarkı yaşama karşı inancımızı alır götürür. Günümüzde genç insanlar kulaklarında walkman'le yataklarında kıvrılıp sağlıksız müzik, içlerindeki büyük üzüntü ve endişe tohumlarını sulayan şarkılar dinliyorlar. Doğru Görüş ve Doğru Düşünce çalışması yaptığımızda sadece keder tohumlarını sulayan bütün kaset ve CD'lerimizi bir kutuya koyup artık onları dinlemeyiz. Film yapımcıları, müzisyenler ve yazarların toplumumuzun tekrar huzur, sevinç ve geleceğe inanç yönünde ilerlemesine yardım etmek için Doğru Konuşma çalışması yapmaları gerekir.

Telefon meditasyonu da Doğru Konuşma'yı geliştirmemize yardım edebilecek bir başka uygulamadır:

Sözler binlerce mil yolculuk edebilir.
Sözlerim karşılıklı anlayış ve sevgi yaratabilir.

Mücevherler kadar güzel,
çiçekler kadar müşfik olabilirler[3]

Bu gatha'yı bir parça kağıda yazabilir ve telefonunuzun sapına yapıştırabilirsiniz. Sonra bir telefon konuşması yapacağınız zaman elinizi telefonun üstüne koyup bu sözleri tekrarlayın. Bu gatha Doğru Konuşma çalışması yapma azmini ifade ediyor. Bu sözleri söylerken bile zihniniz huzurlu ve içgörünüz daha net olur. Aradığı-

(2) Thich Nhat Hanh, Present Moment Wonderful Moment: Mindfulness Verses for Daily Living (Berkeley: Parallax Press, 1990), s.69.

nız kişi sesinizdeki canlılığı duyacak ve sözleriniz ona büyük bir mutluluk verecek, acıya neden olmayacaktır.

Meditasyon çalışmamız derinleştikçe, kendimizi sözlere çok daha az kaptırırız. Sessizlik çalışması yaparak, herşeyin özüyle temasta, bir kuş kadar özgür oluruz. Vietnam Zen Budizm okullarından birinin kurucusu şöyle yazıyordu, "Bana başka birşey sormayın. Benim özüm sözsüz.[4] Konuşma dikkatini uygulamak için bazen sessizlik çalışması yapmalıyız. O zaman görüşlerimizin ne olduğunu ve düşüncelerimize hangi içsel karmaşaların neden olduğunu görmek için derinlemesine bakabiliriz. Sessizlik derinlemesine bakma zamanıdır. Sessizliğin gerçek olduğu zamanlar vardır ve buna "gürleyen sessizlik" denir. Konfüçyüs şöyle der, "Gökler hiçbir şey söylemez."'Bu aynı zamanda gökler bize çok şey söyler, fakat biz onları nasıl dinleyeceğimizi bilmeyiz, anlamına gelir. Eğer zihnimizin sessizliğinden dinlersek her kuşun şarkısı ve çam ağaçlarının rüzgardaki her fısıltısı bizimle konuşur. Sukhavati Sutrasında, rüzgarın mücevherle süslü ağaçların arasından her esişinde bir mucize olduğu söylenir. Eğer bu sesi dikkatle dinlersek Buda'nın

Dört Yüce Gerçeği ve Sekiz Katlı Yüce Yol'u öğrettiğini duyarız. Doğru Dikkat yavaşlayıp kuşların, ağaçların, zihnimizin ve konuşmamızın her sözünü dinlememize yardım eder. Nazik birşey de söylesek, çok aceleyle de yanıt versek söylediğimizi duyarız.

Sözler ve düşünceler öldürebilir. Öldürme edimini düşünmemizde veya konuşmamızda destekleyemeyiz. Eğer gerçeği söylemenizin mümkün olmadığı bir işiniz varsa iş değiştirebilirsiniz. Eğer gerçeği söylemenize izin veren bir işiniz varsa lütfen minnet duyun. Sosyal adalet ve istismar etmeme çalışması yapmak için Doğru Konuşmayı kullanmalıyız.

(4) *Vô Ngôn Thông, ölümü:826.*

13. Bölüm -Doğru Edim

Doğru Edim *(samyak karmanta)* bedenin Doğru Edimi anlamına gelir. Bu sevgiyle temas etme ve incinmeyi önleme çalışmasıdır, kendimize ve başkalarına karşı şiddet göstermeme çalışmasıdır. Doğru Edimin esası her- şeyi dikkatle yapmaktır.

Doğru Edim Beş Dikkat Çalışmasının[1] dördüyle (birinci, ikinci, üçüncü ve beşinci) yakından ilişkilidir. İlk Çalışma yaşama saygıyla ilişkilidir: "Yaşamı yıkmanın neden olduğu ıstırabın farkında olarak, kendimi insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin yaşamını korumanın yollarını öğrenmeye ve şefkat beslemeye adadım. Öldürmemeye, başkalarının öldürmesine izin vermemeye ve dünyada, düşüncelerimde ve yaşam tarzımda herhangi bir öldürme edimini desteklememeye kararlıyım." Her gün yeme, içme ve toprağı, suyu ve havayı kullanma tarzımızla öldürüyor olabiliriz. Öldürmediğimizi düşünürüz, fakat öldürürüz. Edim dikkati farkında olmamıza yardım eder, böylece öldürmeyi kesip korumaya ve yardım etmeye başlayabiliriz.

İkinci Dikkat Çalışması cömertlikle ilgilidir: "Sömürü, sosyal adaletsizlik, hırsızlık ve eziyetin neden olduğu acının farkında olarak, kendimi sevgi dolu müşfiklik

(1) *Dördüncü Dikkat Çalışması Doğru Konuşma ile ilgilidir. Bkz. 12. bölüm.*

beslemeye ve insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin refahı için çalışmanın yollarını öğrenmeye adadım. Gerçekten ihtiyaç içinde olanlarla zamanımı, enerjimi ve maddi kaynaklarımı paylaşarak cömert olacağım. Başkalarına ait olan birşeye sahip olmamaya ve çalmamaya kararlıyım. Başkalarının malına saygı duyacağım, fakat başkalarının insanların ve yeryüzündeki başka türlerin acısından istifade

etmesini önleyeceğim.” Bu çalışma bize sadece bizim olmayanı almaktan veya başkalarını sömürmekten kaçınmayı söylemiyor. Aynı zamanda bizi toplumda adalet ve refah sağlayacak şekilde yaşamaya teşvik ediyor. Kendi payımızdan fazlasını almayarak nasıl basit bir şekilde yaşayacağımızı öğrenmemiz gerek. Sosyal adalet sağlamak için birşey yaptığımızda bu Doğru Edimdir.

Üçüncü Dikkat Çalışması cinsel sorumlulukla ilgilidir: “Cinsel ahlaksızlığın neden olduğu ıstırabın farkında olarak, kendimi sorumluluk geliştirmeye ve bireylerin, çiftlerin, ailelerin ve toplumun bütünlüğünü ve güvenliğini korumanın yollarını öğrenmeye adadım. Sevgi ve uzun süreli bir vaad içermeyen cinsel ilişkilere girmemeye kararlıyım. Kendimin ve başkalarının mutluluğunu korumak için vaadlerime ve başkalarının vaadlerine saygı duymaya kararlıyım. Çocukları cinsel tacizden korumak ve çiftlerin ve ailelerin kötü cinsel tavırlar nedeniyle ayrılmalarını önlemek için gücüm yettiğince herşeyi yapacağım.”

Yalnızlık, iyi bir iletişim, anlayış ve sevgi dolu müşfiklik olmadığı sürece sadece iki bedenin bir araya gelmesiyle azalmaz. Doğru Dikkat çocuklar da dahil olmak üzere kendimizin ve başkalarının daha fazla acı çekmesini önlememize yardım eder. Cinsel ahlaksızlık çok fazla acı yaratır. Ailelerin ve bireylerin bütünlüğünü korumak için sorumlu bir şekilde davranmak ve başkalarını da aynını yapmaya teşvik etmek için elimizden geleni yaparız. Bu çalışmayı uygulayarak, sadece kendimizi ve bizim için değerli olan insanları korumakla kalmaz, aynı zamanda çocuklarda dahil olmak üzere tüm insan ırkını koruruz. Doğru Dikkat günlük yaşantımızın üstünde parladığı zaman bu çalışmayı muntazaman yapabiliriz.

Kötü cinsel davranış pek çok aileyi yıkmıştır. İnsanların cinsel sorumluluk almamaları nedeniyle o kadar çok acı ortaya çıkmıştır ki. Cinsel tacize uğrayan bir çocuk tüm yaşamı boyunca acı çeker. Cinsel

tacize uğramış olanların, pek çok çocuğa yardım ederek bodhisattva olma kapasiteleri vardır. Sizin sevgi zihniniz kendi kederinizi ve acınızı dönüştürebilir ve bu içgörünüzü başkalarıyla paylaşabilirsiniz. Bu Doğru Edimdir ve sizi ve etrafınızdakileri özgürleştirir. Çevrenizdekilere yardım etmeye başladığınızda kendinize de yardım ediyorsunuzdur.

Beşinci Dikkat Çalışması dikkatli yemeyi, içmeyi ve tüketmeyi teşvik eder. Bu Dört Yüce Gerçekle ve Sekiz Katlı Yüce Yol'un tüm unsurlarıyla, fakat özellikle Doğru Edimle ilişkilidir: "Dikkatsiz tüketimin neden olduğu ıstırabın farkında olarak, kendimi dikkatli yeme, içme ve tüketme çalışması yaparak kendim, ailem ve toplum için hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi bir sağlık kazanmaya adıyorum. Sadece bedenimde, bilincimde ve ailemin ve toplumun ortak bedeni ve bilincinde sevinç, refah ve huzuru koruyan öğeleri alacağım. Alkol veya başka zehirli maddeler almamaya veya belli televizyon programları, dergiler, kitaplar, filmler ve konuşmalar gibi zehir içeren başka öğeler veya besinler almamaya kararlıyım. Bedenime veya bilincime bu zehirlerle zarar vermenin atalarıma, ebeveynlerime, toplumuma ve gelecek nesillere ihanet etmek olduğunun farkındayım. Kendim ve toplum için bir diyet yaparak, kendi içimdeki ve toplumdaki şiddeti, korkuyu, öfkeyi ve karmaşayı dönüştürmek için çalışacağım. Kendini ve toplumu dönüştürmek için uygun bir diyetin çok önemli olduğunu anlıyorum." Doğru Edim bedenimize ve zihnimize sadece güvenli ve sağlıklı olan besin türlerini almamız demektir. Kendimiz, ailemiz ve toplumumuz için bedenimizde zehir üreten şeyler yemeyerek, alkol veya uyuşturucu kullanmayarak dikkatli yeme, dikkatli içme uygulaması yaparız. Yaşamın hepimiz için mümkün olması için dikkatli tüketiriz. Bedenimizin ve zihnimizin zehir almasını önlemek için dikkatli tüketme uygulaması yaparız. Belli televizyon programları, dergiler, kitaplar ve konuşmalar bilincimize şiddet, korku ve umutsuzluk sokabilir. Kendi

bedenimiz ve zihnimizle ailemizin ve toplumun ortak bedenini ve zihnini korumak için dikkatli tüketme uygulaması yapmalıyız.

Alkol içmeme uygulaması yaptığımız zaman, kendimizi ve aynı zamanda ailemizi ve toplumumuzu koruruz. Londra'da bir kadın bana şöyle dedi, "Son yirmi yıldır her hafta iki bardak şarap içiyorum ve bunun bana hiç zararı olmadı. Neden bırakayım ki?" Dedim ki, "İki bardak şarabın size zarar vermeyeceği doğru. Fakat çocuklarınıza zarar vermediğinden emin misiniz? İçinizde alkolizm tohumu olmayabilir, fakat çocuklarınızın içinde alkolizm tohumu olup olmadığını kim bilebilir. Eğer şarabı bırakırsanız, bunu sadece kendiniz için değil, aynı zamanda çocuklarınız ve toplumunuz için de yapmış olursunuz." Beni anladı ve ertesi sabah resmi olarak Beş Dikkat Çalışmasına katıldı. Bir bodhisattva'nın işi bunu sadece kendisi için değil, herkes için yapmaktır.

Fransa'da Sağlık Bakanlığı insanlara çok fazla içmemelerini öneriyor. Televizyonda şöyle reklam yapıyorlar: "Bir bardak tamam, fakat üç bardak belayı davet eder." İçki içerken ılımlı olmanızı istiyorlar. Fakat eğer ilk bardak orada olmasaydı üçüncü bardak nasıl olabilirdi ki? Şarabın birinci bardağını içmemek en yüksek korunma biçimidir. Eğer kendinizi ilk bardağı içmekten alıkoyarsanız, sadece kendinizi değil, aynı zamanda hepimizi de koruyor olursunuz. Dikkatli bir şekilde tükettiğimiz zaman bedenimizi, bilincimizi ve ailemizin ve toplumun ortak bedenini ve bilincini koruruz. Beşinci Çalışma olmadan, toplumumuzun içinde bulunduğu zor durumu nasıl dönüştürebiliriz ki? Ne kadar tüketirsek o kadar acı çeker ve toplumumuzun da acı çekmesini sağlarız. Dikkatli tüketim içinde bulunduğumuz bu durumdan tek çıkış yolu, bedenimiz, bilincimiz ve toplumun ortak bedeni ve bilinci için bu yıkım sürecini durdurmanın tek yolu gibi görünüyor.

Derinlemesine bakarak, Beş Dikkat Çalışması ile Sekiz Katlı Yolun birlikte varolan doğasını görebiliriz. Yememizin, içmemizin ve

tüketmemizin Doğru Edim olup olmadığını görmek için Doğru Dikkati uygularız. Beş Dikkat Çalışmasını uygulamaya koyduğumuz zaman Doğru Edim, Doğru Düşünme ve Doğru Konuşma hepsi bir arada mevcut bulunur. Beş Dikkat Çalışması Sekiz Katlı Yüce Yolun unsurları, özellikle Doğru Edimle birbirinin içine nüfuz eder.

Doğru Edim Doğru Görüş, Doğru Düşünme ve Doğru Konuşma temeline dayanır ve Doğru Geçim Aracıyla çok ilişkilidir. Silah üreterek, başkalarını yaşama şanslarından mahrum ederek, çevreyi bozarak, doğayı ve insanları sömürerek ya da bize zehir veren maddeler üreterek yaşamlarını kazananlar çok para kazanabilirler, fakat geçim araçları yanlıştır. Onların yanlış edimlerinden kendimizi korumak için dikkatli olmalıyız. Eğer Doğru Görüş ve Doğru Düşünceye sahip değil ve Doğru Konuşmayı ve Doğru Geçim Aracını uygulamıyorsak, huzur ve aydınlanma yönüne gitmeye çalıştığımızı hissetsek bile, bu çabamız yanlış edim olabilir.

İyi bir öğretmenin öğrencisinin ne kadar süredir uygulama yaptığını bilmek için sadece çan çalarak veya yürüyerek öğrencisini gözlemesi gerekir. Öğrencinin Doğru Edimine bakar ve bu edimin içerdiği herşeyi görürsünüz. Yol’un unsurlarının herhangi birine bu şekilde bakarak, tüm yol çerçevesinde bu kişinin kavrayışını ölçebilirsiniz.

Doğru Edimi uygulamak için yapabileceğimiz o kadar çok şey vardır ki. Yaşamı koruyabilir, cömertlik gösterebilir, sorumlu bir şekilde davranabilir ve dikkatli bir şekilde tüketebiliriz. Doğru Edimin temeli Doğru Dikkattir.

14. Bölüm -Doğru Gayret

Doğru Gayret *(samyak pradhana)*, veya Doğru Çaba, Sekiz Katlı Yüce Yolu gerçekleştirmemize yardım eden enerji türüdür. Eğer mal mülk, seks veya yiyecek için gayret gösterirsek bu yanlış gayrettir. Eğer günün her saati kar ya da ün kazanmak veya acıdan kaçmak için çalışırsak bu da yanlış gayrettir. Dışarıdan gayret gösteriyormuşuz gibi görünebilir, fakat bu Doğru Gayret değildir. Aynısı meditasyon çalışması için de doğru olabilir. Çalışmamızda gayretli görünebiliriz, fakat eğer bu bizi gerçeklikten veya sevdiklerimizden uzaklaştırıyorsa yanlış gayrettir. Bedenimizin ve zihnimizin acı çekmesine neden olacak şekilde oturma veya yürüme meditasyonu yapıyorsak, bu çabamız Doğru Gayret değildir ve Doğru Görüşe dayanmaz. Çalışmamız zeki olmalı ve öğretinin Doğru Anlaşılmasına dayanmalıdır. Çok çalıştığımız için Doğru Gayreti uyguladığımızı söyleyemeyiz.

Tang Hanedanlığı Çin'inde gece gündüz oturma meditasyonu uygulayan bir keşiş vardı. Herkesten daha çok çalıştığını düşünüyor ve bundan gurur duyuyordu. Gece gündüz bir kaya gibi oturuyordu, fakat acısı dönüşmedi. Bir gün bir ustası[1] ona şöyle sordu, "Neden bu kadar çok oturuyorsun?" Keşiş yanıtladı, "Bir Buda olmak için!" Usta bir kiremit alıp cilalamaya koyuldu. Ke

1 Usta Huairang (667-744)

şiş sordu, "Ustam, ne yapıyorsun?" Ustası yanıtladı, "Bir ayna yapıyorum." Keşiş, "Bir kiremitten nasıl ayna yapabilirsin ki?" diye sordu. Ustası ona dönerek yanıtladı, "Oturarak nasıl bir Buda olabilirsin ki?"

Doğru Gayretle ilişkili dört uygulama şunlardır: (1) Arşiv bilincimizde henüz ortaya çıkmamış olan sağlıksız tohumları engellemek, (2) Ortaya çıkmış olan sağlıksız tohumların arşiv

bilincimize dönmesine yardım etmek, (3) Henüz ortaya çıkmamış olan arşiv bilincimizdeki sağlıklı tohumları sulamanın yollarını bulmak ve arkadaşlarımızdan da aynısını yapmalarını istemek, ve (4) Ortaya çıkmış olan sağlıklı tohumları besleyerek zihin bilincimizde kalmalarını ve güçlenmelerini sağlamak. Buna Dört Katlı Doğru Gayret denir.

“Sağlıksız” kelimesi özgürlüğe ya da Yola vesile olmayan anlamına gelir. Arşiv bilincimizde dönüşümümüz için yararlı olmayan pek çok tohum vardır ve eğer bu tohumlar sulanırsa daha da güçlenirler. Açgözlülük, nefret, cehalet ve yanlış görüşler ortaya çıktığı zaman eğer bunları Doğru Dikkatle kucaklarsak, er ya da geç güçlerini yitirir ve arşiv bilincimize geri dönerler.

Sağlıklı tohumlar henüz ortaya çıkmadığı zaman onları sulayabilir ve bilinçli zihnimize girmelerine yardım edebiliriz. Bu mutluluk, sevgi, sadakat ve uzlaşma tohumlarının her gün sulanması gerekir. Eğer onları sularsak kendimizi sevinçli hissederiz ve bu da onları daha uzun süre kalmaya teşvik eder. Sağlıklı zihinsel oluşumları zihin bilincimizde tutmak dördüncü Doğru Gayret uygulamasıdır.

Dört Katlı Doğru Gayret sevinç ve ilgiyle beslenir. Eğer çalışmanız size sevinç vermiyorsa doğru çalışmıyorsunuzdur. Buda keşiş Sona’ya sordu, “Keşiş olmadan önce müzisyen olduğun doğru mu?” Sona doğru olduğunu söyledi. Buda sordu, “Eğer aletinin teli çok gevşekse ne olur?”

“Çaldığın zaman ses gelmez,” diye yanıtladı Sona. “Tel çok sıkı olduğu zaman ne olur?”

“Kopar.”

Buda, “Yolu uygulamak da aynıdır,” dedi. “Sağlığını koru. Sevinçli ol. Kendini yapamayacağın şeylere zorlama.”[(2)] Bedensel ve psikolojik sınırlarımızı bilmeliyiz. Çileri çalışmalar yapmak için kendimizi zorlamamalı veya duyusal zevklerin içinde kaybolmamalıyız. Doğru

Gayret, çilecilik ve duyusal düşkünlük uçları arasındaki Orta Yolda yatar.

Uyanışın Yedi Unsuru[3] öğretileri de Doğru Gayret uygulamasının bir parçasıdır. Sevinç bir uyanış unsurudur ve Doğru Gayretin temelidir. Uyanışın başka bir unsuru olan rahatlık da Doğru Gayret için esastır. Gerçekte, sadece Doğru Gayret değil, Doğru Dikkat ve Doğru Yoğunlaşma da sevinç ve rahatlık gerektirir. Doğru Gayret kendimizi zorlamak demek değildir. Eğer sevinçliysek, rahat ve ilgiliysek çabamız kendiliğinden gelir. Çanın bizi oturma ya da yürüme meditasyonu yapmaya çağırdığını duyduğumuzda, eğer meditasyonu sevinçli ve ilginç buluyorsak buna katılmak için enerjimiz olur. Eğer oturma veya yürüme meditasyonuna katılacak enerjimiz yoksa, bunun nedeni bu çalışmaların bize sevinç vermemesi veya bizi dönüştürmemesi ya da henüz bunların faydasını görmememizdir.

Ben bir keşiş adayı olmak istediğim zaman ailem keşiş hayatının benim için zor olacağını düşündü. Fakat ben bunun benim mutlu olmam için tek yol olduğunu biliyordum ve İsrar ettim. Aday olunca kendimi kuşlar kadar mutlu ve özgür hissettim. Sutraları şarkı halinde

(2) Vinaya Mahavagga Khuddaka Nikaya 5.

(3) Uyanışın Yedi Unsuru: dikkat, fenomenleri inceleme, gayret, neşe, rahatlık, yoğunlaşma ve bırakıvermedir. Bkz. 26. bölüm.

okuma zamanı geldiğinde kendimi bir konsere davet edilmişim gibi hissettim. Bazen ay ışığı olan gecelerde, keşişler hilal şeklindeki havuzun kenarında sutralar okurken sanki cennette melekleri dinliyor gibiydim. Başka bir görevim olduğu için sabah okumalarına katılamadığım zamanlar sırf Buda Salonundan gelen *Shurangama Sutrası'nın* sözlerini duymak bile bana mutluluk veriyordu. Tu Hieu Tapınağındaki herkes ilgi, sevinç ve gayretle çalışıyordu. Zorlama bir

çaba yoktu, sadece çalışma yapan kardeşlerimizin ve öğretmenimizin sevgisi ve desteği vardı.

Plum Köyünde, çocuklar oturma ve yürüme meditasyonuna ve sessiz yemeklere katılırlar. Önceleri, bunu sadece çalışma yapan arkadaşlarıyla birlikte olmak için yaparlar, fakat meditasyonun verdiği sevinç ve huzuru tattıktan sonra, istedikleri için kendi başlarına devam ederler. Bazen bu çalışmanın gerçek sevincini tatmadan önce yetişkinlerin dış biçim üstüne dört-beş yıl çalışma yapmaları gerekir. Usta Guishan şöyle diyordu, " Zaman bir ok gibi uçar. Eğer derinlemesine yaşamazsak hayatımızı boşuna harcarız."(4) Hayatını bu çalışmaya adayabilen, öğretmenine ve çalışma yapan arkadaşlarına yakın olma şansı olan biri, ona büyük bir mutluluk verebilecek olan harika bir fırsata sahiptir. Eğer Doğru Gayretten yoksunsak, bunun nedeni bizim için doğru olan bir çalışma yolu bulamamamız veya çalışma yapma ihtiyacını derinden hissetmememizdir. Dikkatli bir yaşam harika olabilir.

(4) Thich Nhat Hanh'ın Stepping into Freedom adlı kitabındaki "Encouraging Words"den: An Introduction to Buddhist Monastic Training (Berkeley: Parallax Press, 1997), s. 89-97. Guishan (771-853) Tang Hanedanlığının büyük meditasyon ustalarından biriydi.

Bu sabah uyandığımda gülümsedim.
Önümde yepyeni yirmidört saat var.
Her anı tam olarak yaşamaya, ve
tüm varlıklara şefkatin gözleriyle bakmaya and
içtim.(5)

Bu gatha'yı ezberden söylemek bize günü iyi yaşamamız için enerji verebilir. Yirmidört saat mücevherlerle dolu bir hazinedir. Eğer bu saatleri harcarsak yaşamımızı harcarız. Buradaki uygulama, bu günün çalışmamız için bir fırsat olduğunu kavrayarak uyanır uyanmaz gülümsemektir. Bunu boşa harcamamak bize kalmıştır. Her varlığa sevgi ve şefkatin gözleriyle baktığımız zaman kendimizi harika hissederiz. Dikkat enerjisiyle, bulaşık yıkamak, yerleri süpürmek ya da oturma veya yürüme meditasyonu yapmak çok daha değerli olur.

Acı bizi çalışmaya itebilir. Kaygılı veya üzgün olduğumuz ve bu çalışmaların bizi rahatlattığını gördüğümüzde bunu sürdürmek isteriz. Acının içine bakmak ve bu ıstırabı neyin doğurduğunu görmek enerji gerektirir. Fakat bu içgörü bizi acımıza nasıl son vereceğimizi ve bunu yapmak için gerekli olan yolu görmeye yönlendirir. Acımızı kucakladığımız zaman onun kaynağını görür ve bir yol olduğu için bunun sona erebileceğini anlarız. Acımız merkezdedir. Gübreye baktığımız zaman çiçekler görürüz. Ateş denizine baktığımız zaman bir nilüfer çiçeği görürüz. Acımızdan kaçmayan, fakat onu kucaklayan yol bizi özgürleşmeye götürecek olan yoldur.

Acımızla doğrudan uğraşmamız her zaman gerekli değildir. Bazen acımızın arşiv bilincimizde uyuşmuş halde yatmasına izin verebilir ve içimizdeki ve çevremizdeki canlandırıcı ve şifa verici unsurlara dikkatimizle temas etme fırsatını kullanırız. Bunlar, tıpkı antikor-

(5) Thich Nhat Hanh, Present Moment,Wonderful Moment, s.3.

ların kanımıza giren yabancı korları halletmeleri gibi, acımızı hallederler. Sağlıksız tohumlar ortaya çıktığında bunları halletmemiz gerekir. Sağlıksız tohumlar uyuşuk halde oldukları zaman işimiz onların huzur içinde uyumalarına ve temelde dönüşmelerine yardım etmektir.

Doğru Görüşle gitmemiz gereken yolu görürüz ve bu görüşümüz bize inanç ve enerji verir. Eğer bir saat yürüme meditasyonu yaptıktan sonra kendimizi daha iyi hissediyorsak, bu çalışmayı sürdürmeye kararlı oluruz. Yürüme meditasyonunun başkalarına nasıl huzur verdiğini gördüğümüz zaman bu çalışmaya daha da çok inanırız. Sabırla, tüm çevremizdeki yaşamın sevinçlerini keşfedebiliriz ve daha çok enerjiye, ilgiye ve gayrete sahip oluruz.

Dikkatli yaşama uygulaması sevinçli ve hoş olmalıdır. Eğer nefes alır verir ve sevinç ve huzur hissederseniz bu Doğru Gayrettir. Eğer kendinizi bastırır, çalışmanız sırasında acı çekerseniz bu muhtemelen Doğru Gayret değildir. Çalışmanızı inceleyin. Size neyin sürekli mutluluk ve sevinç verdiğini görün. Çalışmanızı kolaylaştırabilecek dikkatli bir enerji alanı oluşturan bir sangha ile, kardeşlerle vakit geçirmeye çalışın. Acınızı şefkat, huzur ve anlayışa dönüştürmek için bir öğretmeninizle ve bir arkadaşınızla birlikte çalışın ve bunu sevinç ve rahatlıkla yapın. Doğru Gayret budur.

15. Bölüm -Doğru Konsantrasyon,Doğru Yoğunlaşma

Doğru Konsantrasyon, Doğru Yoğunlaşma *(samyak samadhi)* uygulaması tek-odaklı bir zihin geliştirmektir. Konsantrasyon, yoğunlaşma sözcüğünün karşıtı olan Çince karakter "eşitliği korumak", ne çok yüksek ne çok alçak, ne çok heyecanlı ne çok sönük olmamak demektir. Bazen konsantrasyon karşılığında kullanılan başka bir Çince karakter de "gerçek zihnin meskeni" anlamına gelir.

İki tür konsantrasyon vardır, aktif ve seçici. Aktif konsantrasyonda zihin, değişirken bile, şu anda olan bitenlerin üstünde durur. Bir Budist keşişin[1] şu şiiri aktif konsantrasyonu anlatır:

(1) Vietnamlı Dhyana Ustası Huong Hai'nin şiiri (Koku Okyanusu).

Rüzgar bambuda fısıldıyor
ve bambu dans ediyor.
Rüzgar dindiği zaman,
bambu duruyor.

Rüzgar gelir ve bambu onu buyur eder. Rüzgar gider ve bambu bırakır gitsin. Şiir şöyle devam ediyor:

Gümüşi bir kuş
sonbahar gölünün üstünde uçuyor.
Geçip gittiği zaman
gölün yüzeyi kuşun imgesini
tutmaya çalışmıyor.

Kuş gölün üstünde uçarken yansıması berraktır. Kuş gittikten sonra göl bulutları ve gökyüzünü o denli net yansıtır. Aktif konsantrasyon uygulaması yaparken geleni buyur ederiz. Başka birşeyi düşünmez ya da özlemeyiz. Sadece tüm varlığımızla şimdiki anda bulunuruz. Her ne gelirse gelir. Konsantrasyonumuzun nesnesi geçip gittiği zaman zihnimiz sakin bir göl gibi berrak kalır.

"Seçici konsantrasyonu" uyguladığımız zaman bir nesne seçer onu bırakmayız. Oturma veya yürüme meditasyonu sırasında, yalnız veya başkalarıyla birlikte uygulama yaparız. Gökyüzünün ve kuşların orada olduğunu biliriz, fakat dikkatimiz kendi nesnemizin üstünde odaklanmıştır. Eğer konsantrasyonumuzun nesnesi bir matematik problemiyse televizyon seyretmeyiz veya telefonda konuşmayız. Başka herşeyi bırakır ve bu nesnenin üstünde odaklanırız. Araba sürerken arabamızdaki yolcuların hayatı bizim konsantrasyonumuza bağlıdır.

Konsantrasyonu ıstırabımızdan kaçmak için kullanmayız. Kendimizi tam anlamıyla şimdiki anda kılmak için konsantre oluruz. Yoğunlaşmış halde oturur, yürür veya dururken insanlar bizim sabitliğimizi ve dinginliğimizi görür. Her anı derinlemesine yaşayınca sürekli konsantrasyon doğal olarak gelir ve bu da karşılık olarak içgörünün ortaya çıkmasına neden olur.

Doğru Konsantrasyon mutluluğa ve aynı zamanda Doğru Edime götürür. Yoğunlaşma seviyemiz ne kadar yüksekse, yaşamımız o kadar nitelikli olur. Vietnamlı gençkızlara anneleri sık sık eğer konsantre olurlarsa daha güzel olacaklarını söylerler. Bu tam anlamıyla şimdiki anda bulunmaktan gelen bir güzelliktir. Genç bir kadın dikkatsizce hareket ettiği zaman canlı veya rahat görünmez. Annesi bu sözleri kullanmayabilir, fakat kızını Doğru Konsantrasyon uygulaması yapmaya teşvik eder. Oğlunu da aynı şeye teşvik etmemesi yazıktır. Herkesin konsantrasyona ihtiyacı vardır.

Meditasyon konsantrasyonunun dokuz seviyesi vardır. İlk dördü Dört Dhyana'dır. Bunlar şekil alemindeki konsantrasyonlardır. Sonraki beş seviye şekilsiz aleme aittir. İlk dhyana'yı uygularken hala düşünürsünüz. Diğer sekiz seviyede düşünme yerini diğer enerjilere bırakır. Şekilsiz konsantrasyonlar başka geleneklerde de uygulanır, fakat Budacılığın dışında uygulandığı zaman, genellikle ıstırabınıza dair içgörüyle birlikte gelen kurtuluşun gerçekleştirilmesinden ziyade acıdan kaçmak içindir. Konsantrasyonu kendinizden veya içinizde bulunduğunuz durumdan kaçmak için kullandığınızda bu yanlış konsantrasyondur. Bazen rahatlamak için sorunlarımızdan kaçmak isteriz, fakat bir zaman gelir bunlarla yüzleşmek için dönmemiz gerekir. Dünyevi konsantrasyon kaçma peşindedir. Dünyeviden üstün konsantrasyon tam özgürleşmeyi hedefler.

Samadhi uygulaması yapmak yaşamamız için bize verilen her anı derinlemesine yaşamaktır. Samadhi konsantrasyon, yoğunlaşma demektir. Konsantre olmak için, tümüyle şimdiki anda olmak, neler olup bittiğinin farkında ve dikkatli olmak gerekir. Dikkat konsantrasyonu ortaya çıkarır. Derin konsantre olduğunuz zaman ana gömülürsünüz. An olursunuz. Samadhi'nin bazen "gömülme" olarak çevrilmesinin nedeni budur. Doğru Dikkat ve Doğru Konsantrasyon bizi duyusal zevkler ve şiddetli arzu aleminin üstüne çıkartır ve kendimizi daha hafif ve daha mutlu buluruz. Dünyamız artık kaba ve ağır değildir, arzular alemi *(karma dhatu)* değildir. O ince madde alemi, şekil alemidir *(rupa dhatu).*

Şekil aleminde dört dhyana seviyesi vardır. Dikkat, konsantrasyon, sevinç, mutluluk, huzur ve sakinlik bu dört seviye aracılığıyla gelişmeyi sürdürür. Dördüncü dhyana'dan sonra, uygulama yapan kişi gerçekliğin içini derinlemesine görebildiği daha derin bir konsantrasyon deneyimine -dört şekilsiz dhyana'ya- girer. Burada duyusal arzu ve maddecilik aldatıcı doğasını açığa vurur ve artık engel olmazlar. Fenomen dünyasının sürekli olmayan, özsüz ve birlikte varolan doğasını görmeye

başlarsınız. Toprak, su, hava, ateş, uzay, zaman, hiçlik ve algılar birlikte vardır. Hiçbir şey sadece kendi başına olamaz.

Beşinci konsantrasyonun seviyesinin nesnesi sınırsız uzaydır. Bu konsantrasyonu uygulamaya başladığımızda herşey uzay gibi görünür. Fakat daha derinlemesine çalıştıkça, uzayın toprak, su, hava, ateş ve bilinç gibi sadece "uzay-olmayan unsurlarda" varolduğunu ve bunlardan ibaret olduğunu anlarız. Uzay tüm maddi şeyleri oluşturan altı unsurdan sadece biri olduğu için uzayın ayrı, bağımsız bir varoluşunun olmadığını biliriz. Buda'nın öğretilerine göre, hiçbir şeyin ayrı bir özü yoktur. Bu nedenle uzay ve herşey birlikte vardır. Uzay diğer beş unsurla birlikte vardır.

Altıncı konsantrasyon seviyesinin nesnesi sınırsız bilinçtir. Başlangıçta sadece bilinci görürüz, fakat sonra bilincin aynı zamanda toprak, su, hava, ateş ve uzay olduğunu da görürüz. Uzayın gerçeği aynı zamanda bilincin de gerçeğidir.

Yedinci konsantrasyon seviyesinin nesnesi hiçliktir. Normal algıyla çiçekleri, meyvaları, çaydanlığı ve masayı görürüz ve bunların birbirinden ayrı varolduğunu düşünürüz. Fakat daha derinlemesine baktığımızda, meyvanın çiçeğin içinde ve çiçeğin, bulutun ve toprağın meyvanın içinde olduğunu görürüz. Dış görünüş ve işaretlerin ötesine geçip "tekliğe" varırız. Başlangıçta ailemizin üyelerinin birbirinden ayrı olduğunu düşünürüz, fakat sonradan birbirlerini kapsadıklarını görürüz. Siz olduğunuz gibisiniz, çünkü ben olduğum gibiyim. İnsanlar arasındaki yakın bağlantıyı görür ve işaretlerin ötesine geçeriz. Uzayın milyonlarca ayrı varoluşu kapsadığını düşünmeye alıştık. Şimdi "işaretlerin varolmayışını" anlıyoruz.

Sekizinci konsantrasyon seviyesi ne algılama ne de algılamamadır. Herşeyin, en azından kısmen hatalı olan algılarımız tarafından üretildiğini biliriz. Bu nedenle, kendi algılama şeklimize güvenemeyeceğimizi anlar ve gerçeklikle doğrudan temas içinde olmak

isteriz. Algılamayı hepten kesemeyiz, fakat en azından şimdi algının bir işaretin algısı olduğunu biliyoruzdur. Artık işaretlerin gerçekliğine inanmadığımız için algımız bilgelik olur. İşaretlerin ötesine geçeriz (“algılama yok”), fakat algısız olmayız (“algılamama yok”).

Konsantrasyonun, yoğunlaşmanın dokuzuncu seviyesine kesilme denilir. “Kesilme” burada duyguların ve algıların kesilmesi değil, duygularımız ve algılarımızdaki cehaletin kesilmesi demektir. Bu konsantrasyondan içgörü doğar. Şair Nguyen Du şöyle diyordu, “Gözlerimizle görüp kulaklarımızla işitir işitmez kendimizi ıstıraba açarız.” Hiçbir şeyi görüp duyamadığımız bir konsantrasyon, bir yoğunlaşma halinde, algılamanın olmadığı bir dünyada olmayı özleriz. Dallarımızın arasında rüzgarın şarkı söylediği bir çam ağacı olmak isteriz, çünkü çam ağacının acı çekmediğine inanırız. Istırabın olmadığı bir yer arayışı doğaldır.

Algılamamanın dünyasında, yedinci *(manas)* ve sekizinci *(alaya)* bilinçler her zamanki gibi işlev görmeyi sürdürür ve cehaletimiz ve içsel oluşumlar arşiv bilincimizde bozulmadan kalır ve yedinci bilinçte tezahür ederler. Yedinci bilinç bir öz inancını yaratan ve özü ötekinden ayıran aldanış enerjisidir. Algılamama konsantrasyonu alışkanlık enerjilerimizi dönüştürmediği için insanlar bu konsantrasyondan çıktığı zaman acıları olduğu gibi kalır. Fakat meditasyon yapan kişi dokuzuncu konsantrasyon seviyesine, arhat aşamasına ulaştığında manas dönüşür ve arşiv bilincindeki içsel oluşumlar saflaşır. En büyük içsel oluşum süreksizlik ve özsüzlük gerçeğini bilmemektir. Bu bilgisizlik açgözlülük, nefret, karmaşa, gurur, şüphe ve görüşleri doğurur. Bu bedbahtlıklar hep birlikte, her zaman özü diğerinden ayıran manas denilen bir bilinç savaşının ortaya çıkmasına neden olur.

Kişi iyi çalışma yaptığı zaman, dokuzuncu, bilinç seviyesinin ışığı şeylerin gerçekliği üstünde parıldar ve cehaleti dönüştürür. Sizin öz ve özsüzlük tuzağına düşmenize neden olan tohumlar dönüşür, alaya

manas'ın pençesinden kurtulur ve artık manas'ın bir öz oluşturma işlevi kalmaz. Manas şeylerin birlikte varolan ve birbirinin içine nüfuz eden doğasını görebilen Eşitlik Bilgeliği haline gelir. Başkalarının yaşamının kendimizinki kadar değerli olduğunu görebiliriz, çünkü artık özle öteki arasında bir ayrım yoktur. Manas arşiv bilinci üstündeki pençesini kaldırdığı zaman, arşiv bilinci evrendeki herşeyi yansıtan Büyük Ayna Bilgeliği haline gelir.

Altıncı bilinç *(manovijnana)* dönüştüğü zaman buna Mükemmel Gözlem Bilgeliği denir. Zihin bilinci bilgeliğe dönüştükten sonra fenomenleri gözlemeyi sürdürür, fakat bu gözlemi farklı bir şekilde yapar, çünkü zihin bilinci cehalet tuzağına düşmeden gözlemlediği herşeyin birlikte varolan -çokluğun içindeki teki, tüm gelip gitme, doğum-ölüm tezahürlerini v.s. görerek-doğasının

farkındadır. İlk beş bilinç Mükemmel Kavrama Bilgeliği haline gelir. Önceleri acı çekmemize neden olan gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz, dilimiz ve bedenimiz bizi böylesilik bahçesine götüren mucizeler haline gelir. Bu nedenle, tüm bilinç seviyelerinin dönüşümü Dört Bilgelik olarak gerçekleşir. Bu uygulama sayesinde yanlış bilincimiz ve yanlış algılarımız dönüşür. Dokuzuncu konsantrasyon seviyesinde sekiz bilincin hepsi işlev görüyordur. Algı ve duygular hala oradadır, fakat öncekinden farklıdırlar, çünkü cehaletten kurtulmuşlardır.(2)

Buda pek çok konsantrasyon, pek çok yoğunlaşma uygulaması öğretti. Süreksizlik Üstüne Konsantrasyon uygulaması yapmak için sevdiğinize baktığınız her zaman onu süreksiz olarak görün ve onu bugün mutlu kılmak için elinizden geleni yapın. Eğer sürekli olduğunu düşünürseniz hiç bir zaman düzelmeyeceğine inanabilirsiniz. Süreksizlik içgörüsü sizin şiddetli arzu, bağlılık ve umutsuzluğun neden olduğu ıstırabın tuzağına düşmenizi engeller.

Özsüzlük Üstüne Konsantrasyon uygulaması yapmak için ilişkiye girdiğiniz herşeydeki birlikte varolma doğasıyla temas edin. Bu size sevinç ve huzur verir ve acı çekmenizi önler. Nirvana Üstüne Konsantrasyon uygulaması yapmak gerçekliğin nihai boyutuyla temas etmenize ve doğum-suzluk ve ölüm-süzlük alemlerine girmenize yardım eder. Süreksizlik, Özsüzlük ve Nirvana Üstüne Konsantrasyonlar tüm yaşamımızı uygulamaya koymamız için yeterlidir. Gerçekte bu üçü birdir. Eğer süreksizliğin doğasıyla derinlemesine temas ederseniz özsüzlük (birlikte varolma) ve nirvananın doğasıyla da temas edersiniz. Tek konsantrasyon tüm konsantrasyonları içerir. Herşeyi yapmanıza gerek yoktur.

2) Bu 27. bolümde açıklanmıştır.

Mahayana Budizmi'nde *Shurangama Samadhi* (Kahraman Yürüyüşü Konsantrasyonu), *Saddharmapundarika Samadhi* ve *Avatamsaka Samadhi* gibi yüzlerce konsantrasyon daha vardır. Bunların hepsi önemlidir ve mükemmeldir. Nilüfer Sutrasına göre, aynı zamanda hem tarihi hem de nihai boyutlarda yaşamalıyız. İçimizdeki suyun özüyle temas edebilmemiz için bir dalga gibi yaşamımızı derinlemesine yaşamalıyız. Mutlak gerçeklik boyutuyla temas edecek şekilde yürür, bakar, nefes alır ve yeriz. Doğum ve ölümü ve tek ve çok, varolma ve varolmama korkularını aşarız.

Buda sadece Gridhrakuta, Akbaba Doruğunda bulunmaz. Eğer radyoda Buda'nın Gridhrakuta Dağında tekrar ortaya çıkacağını ve halkın yürüme meditasyonu yapmak için ona katılmaya davet edildiğini ve Hindistan'a gelen uçaklarda her yerin dolduğunu duysaydınız siz de gitmek istediğiniz için hüsrana uğrardınız. Uçakta bir yer bulacak kadar şanslı bile olsanız hala Buda ile birlikte yürüme meditasyonu yapmanız mümkün olmayabilir. Çoğu yürürken nasıl şimdiki anda kalınacağını ve

nasıl nefes alınıp verileceğini bilmeyen o kadar çok insan var ki. Oraya gitmenin faydası ne?

Niyetinize derinlemesine bakın. Daha sonra Buda ile birlikte olduğunuzu söyleyebilmek için dünyanın yarısını uçmak istiyor musunuz? Pek çok insan bunu yapmak ister. Şimdi ve burada olmayı başaramadan bir hac yerine varırlar. Bir kaç dakika burayı gezdikten sonra sonraki hac yerine akın ederler. Orada olduklarını ispatlamak için fotoğraf çeker ve bunları arkadaşlarına göstermek için eve dönmeye heveslenirler. “Oradaydım. Kanıtım var. Buda’nın yanında duran benim.” Oraya gidecek olan insanların çoğunun arzusu bu olurdu. Onlar Buda ile birlikte yürüyemezler. Onlar şimdi ve burada olamazlar. Onlar sadece “Oradaydım ve işte Buda’nın yanında duran benim” demek isterler. Fakat bu doğru değildir. Orada değillerdi. Ve o da Buda değildi. “Orada olmak” bir kavramdır ve sizin gördüğünüz Buda sadece bir görünüştür. Çok pahalı bir makineniz bile olsa gerçek Buda’nın fotoğrafını çekemezsiniz.

Eğer Hindistan’a uçma imkanınız yoksa, lütfen evde yürüme çalışması yapın; yürürken gerçekten Buda’nın elini tutabilirsiniz. Sadece huzur ve mutluluk içinde yürüyün ve Buda orada sizinle olacaktır. Hindistan’a uçan ve elinde Buda ile çekilmiş fotoğraflarıyla dönen gerçek Buda’yı görmemiştir. Gerçekliğe siz sahipsiniz; onun sadece levhası vardır. Fotoğraf çekme fırsatı bulmak için koşuşturup durmayın. Gerçek Buda’yla temas edin. Ona ulaşılabilir. Elini tutun ve yürüme meditasyonu yapın. Nihai boyutla temas edebildiğiniz zaman Buda ile birlikte yürürsünüz. Dalganın su olması için ölmesi gerekmez. O zaten sudur. Bu Nilüfer Sutrasının konsantrasyonudur. Yaşamınızın her anını derinlemesine yaşayın ve yürürken, yerken, içerken ve sabah yıldızına bakarken nihai, gerçek boyutla temas edin.

16. Bölüm -Doğru Geçim Aracı

Doğru Geçim Aracı'nı *(samyang ajiva)* uygulamak için, sevgi ve şefkat ideallerinizi çiğnemeden yaşamınızı kazanmanın bir yolunu bulmalısınız. Kendinizi geçindirme şekliniz en derin özünüzün bir ifadesi ya da siz ve başkaları için bir acı kaynağı olabilir.

Sutralar genellikle Doğru Geçim Aracını, Beş Dikkat Çalışmasının hiçbirini ihlal etmeden yaşamını kazanmak olarak tanımlar: silah, köle, et, alkol, uyuşturucu ve zehir ticareti yapmamak; ya da kehanette bulunmamak veya fal bakmamak. Keşişler ve rahibeler, dört gereksinim olan ilaç, yiyecek, giyecek ve barınak için rahip sınıfı dışındaki halka makul olmayan taleplerde bulunmamak ve hali hazırdaki ihtiyaçlardan gayrı maddi gereksinimlerle yaşamamak için dikkatli olmalıdırlar. Her ana farkındalık getirerek, insanlara, hayvanlara, bitkilere ve yeryüzüne faydalı olan ya da en azından en az şekilde zararlı olan bir mesleğe sahip olmaya çalışırız. Bazen iş bulmanın zor olduğu bir toplumda yaşıyoruz, fakat eğer işimiz yaşama zarar veriyorsa başka bir iş bulmaya çalışmalıyız. Mesleğimiz anlayışımızı ve şefkatimizi besleyebilir ya da bunları aşındırabilir. Hayatımızı kazanma şeklimizin yakın ve uzak sonuçlarına karşı uyanık olmalıyız. O kadar çok endüstri, hatta besin endüstrisi bile, insanlara ve doğaya zararlı ki. Kimyasal böcek zehirleri ve gübreler çevreye çok zarar verebilir. Doğru Geçim Aracını uygulamak çiftçiler için zordur. Eğer kimyasal maddeler kullanmazlarsa, ticari açıdan rekabet etmeleri zor olabilir. Bu sadece bir örnek. Mesleğinizi ya da ticaretinizi uygularken Beş Dikkat Çalışmasını gözleyin. Öldürme, çalma, cinsel taciz, yalan veya uyuşturucu ve alkol satışı ile ilgili bir iş Doğru Geçim Aracı değildir. Eğer şirketiniz havayı veya ırmakları kirletiyorsa, orada çalışmak Doğru Geçim Aracı değildir. Silah yapmak veya başkalarının batıl inançlarından kar sağlamak Doğru Geçim Aracı değildir. İnsanlar, kaderlerinin avuçlarında ya da yıldızlarda yazılı olduğuna inanmak gibi batıl inançlara sahiptirler.

Kimse gelecekte ne olacağından emin olamaz. Dikkat uygulaması yaparak, astrologların bizim için kehanette bulundukları kaderi değiştirebiliriz. Dahası, kehanetler kendi kendini gerçekleştirebilir.

Sanat çalışmaları yapmak da bir geçim aracı olabilir. Bir bestecinin, yazarın, ressamın veya icracının ortak bilinç üstünde bir etkisi vardır. Herhangi bir sanat çalışması geniş ölçüde ortak bilincin bir ürünüdür. Bu nedenle, sanatçının sanat çalışmasıyla temas eden kişinin doğru ilgi uygulaması yapmasına yardım edecek şekilde dikkat uygulaması yapması gerekir. Genç bir adam nilüfer çiçeklerinin nasıl çizileceğini öğrenmek istedi ve çömezi olmak için bir ustaya gitti. Usta onu bir nilüfer gölüne götürdü ve orada oturmaya davet etti. Genç adam güneş yükseldiği zaman çiçeklerin açtığını gördü ve gece çöktüğünde goncaların içine geri dönüşlerini seyretti. Ertesi sabah da aynısını yaptı. Bir nilüfer çiçeği solup yapraklan suya düşünce, sapma, erciğine ve çiçekten geri kalana baktı ve başka bir nilüfer çiçeğine geçti. Bunu on gün boyunca sürdürdü. Onbirinci gün usta ona, “Hazır mısın?” diye sordu ve adam yanıtladı, “Deneyeceğim.” Usta ona bir fırça verdi; genç adamın stili çocuksu olsa da çizdiği nilüfer çiçeği güzeldi. O ni

lüfer çiçeği olmuştu ve resim ondan doğmuştu. Teknik açıdan tecrübesizliğini görebilirdiniz, fakat resmin derin güzelliği ortadaydı.

Doğru Geçim Aracı sadece kişisel bir mesele değildir. Bu bizim ortak karmamızdır. Farzedelim ben bir öğretmenim ve çocukların içindeki sevgi ve anlayışı beslemenin güzel bir iş olduğuna inanıyorum. Eğer birisi benden öğretmeyi kesip mesela bir kasap olmamı isterse reddederdim. Fakat şeylerin arasındaki ilişki üzerine meditasyon yaptığım zaman, hayvanları öldürmekten sorumlu olan tek kişinin kasap olmadığını görürüm. Kasabın geçim yolunun yanlış, bizimkinin doğru olduğunu düşünebiliriz, fakat eğer et yemeseydik o da öldürmek zorunda kalmazdı. Doğru Geçim Aracı ortak bir meseledir. Herkesin geçim yolu herkesi etkiler. Kasabın çocukları benim öğrettiklerimden

faydalanırken benim çocuklarım et yedikleri için kasabın geçim yolunun sorumluluğunu paylaşabilirler. İneklerini et olarak satan bir çiftçinin Beş Dikkat Çalışmasını öğrenmek istediğini farzedelim. Yaşamı korumak için ilk çalışmanın ışığında bunu yapıp yapamayacağını bilmek istiyor. İneklerinin rahat olması için en iyi koşulları sağladığını hissediyor. Yaşamlarına son verilirken hayvanlara karşı gereksiz zalimlik yapılmaması için kendisi bir mezbaha bile işletiyor. Çiftliği babasından miras kalmıştır ve geçindirecek bir ailesi vardır. Bu bir ikilemdir. Ne yapmalı? Adamın niyeti iyi, fakat çiftliği ve alışkanlık enerjilerini atalarından miras almış. Bir inek kesildiği zaman bu bilincinde, rüyalarında, meditasyon sırasında ya da ölüm anında geri gelecek olan bir etki bırakır. İnekleri canlıyken onlara iyi bakmak Doğru Geçim Aracıdır. Çiftçi ineklerine karşı müşfik olmayı istiyor, aynı zamanda kendisi ve ailesi için düzenli bir gelirin güvenliğini sağlamak da istiyor.

Çiftçi yöresindeki Sangha ile birlikte dikkat uygulaması yapmayı ve derinlemesine bakmayı sürdürmelidir. İçgörüsü derinleştikçe, hayatını kazanmak için öldürdüğü bu durumdan çıkış yolu kendini ortaya koyacaktır.

Yaptığımız herşey Doğru Geçim Aracını uygulamak için gösterdiğimiz çabaya katkıda bulunur. Bu sırf aylığımızı kazanma şeklimizin ötesinde birşeydir. Yüzde yüz doğru bir Geçim Aracı edinmekte başarılı olamayabiliriz, fakat ıstırabı azaltma ve şefkat yolunda gitmeye kararlı olabiliriz. Ve daha çok doğru Geçim Aracının ve daha az yanlış Geçim Aracının olduğu bir toplum yaratmaya yardım etmeye kararlı olabiliriz.

Örneğin milyonlarca insan adi veya nükleer silahların üretilmesine doğrudan veya dolaylı olarak yardım ederek silah endüstrisinde hayatlarını kazanıyorlar. Bu silahların başlıca tedarikçileri Birleşik Devletler, -Rusya, Fransa, İngiltere, Çin ve Almanya’dır. Sonra silahlar

Üçüncü dünyaya satılıyor; insanların bunlara değil, yiyeceğe ihtiyaç duydukları ülkelere. Silah satmak veya üretmek Doğru Geçim Aracı değildir, fakat bu durumun sorumlusu hepimiziz -politikacılar, ekonomistler ve tüketiciler. Bu konuda henüz gereğince bir tartışma düzenlemedik. Bu sorunu daha derin irdelemeli ve insanların silah üretiminden elde edilen karlara dayanarak yaşamak zorunda kalmayacağı yeni işler yaratmayı sürdürmeliyiz. Eğer şefkat idealinizi gerçekleştirmenize yardım eden bir meslekte çalışabiliyorsanız minnettar olun. Ve dikkatli, basit ve makul bir şekilde yaşayarak başkaları için de uygun işlerin yaratılmasına yardım etmeye çalışın. Tüm enerjinizi bu durumu düzeltmek için kullanın.

Doğru Geçim Aracını uygulamak Doğru Dikkati uygulamak demektir. Telefon çaldığı her seferinde bunu bir dikkat zili olarak duyun. Her ne yapıyorsanız bırakın, bilinçli olarak nefes alıp verin ve sonra telefona doğru ilerleyin. Telefona yanıt veriş tarzınız Doğru Geçim Aracını şekillendirecektir. Kendi aramızda iş yerinde dikkati nasıl uygulayacağımızı, Doğru Geçim Aracını nasıl uygulayacağımızı irdelememiz gerek. Telefon çaldığında veya bir görüşme yapmak için ahizeyi kaldırdığımızda doğru nefes alıyor muyuz? Başkalarına bakıp gözetirken gülümsüyor muyuz? Bir toplantıdan diğerine dikkatle gidiyor muyuz? Doğru Konuşma çalışması yapıyor muyuz? Saatlerce süren ağır çalışmadan sonra derin ve tam bir gevşeme çalışması yapıyor muyuz? Herkesi huzurlu ve mutlu olmaya ve huzur ve mutluluk yönünde bir iş sahibi olmaya teşvik edecek şekilde yaşıyor muyuz?Bunlar çok pratik ve önemli sorulardır. Bu tür düşünce ve edimi teşvik edecek bir şekilde, şefkat idealimizi teşvik edecek bir şekilde çalışmak Doğru Geçim Aracını uygulamaktır.

Eğer birinin canlıların acı çekmesine neden olan ve başkalarına eziyet eden bir mesleği varsa, tıpkı solumak zorunda olduğumuz havayı kirlettiğimizde olduğu gibi, bu onun bilincini bozar. Pek çok insan

yanlış geçim aracıyla zengin olur. Sonra kiliselerine veya tapınaklarına gider ve bağışta bulunurlar. Bu bağışlar başkalarına mutluluk sağlama ve acıdan kurtarma isteğinden ziyade korku ve suçluluk duygularından gelir. Bir kilise veya tapınak büyük bağışlar aldığı zaman, bu parayı almaktan sorumlu olanlar bunu anlamalıdırlar; bağışta bulunana yanlış geçim yolundan çıkış yolunu göstererek onun dönüşmesi için ellerinden geleni yapmalıdırlar. Bu tür insanların herşeyden çok Buda'nın öğretilerine ihtiyaçları vardır.

Sekiz Katlı Yüce Yolu inceleyip uyguladıkça, bu yolun her unsurunun diğer yedi unsuru kapsadığını görürüz. Bu yolun her unsurunun acının, ıstırabın oluşması ve ıstırabın sona erinesi olan Yüce Gerçekleri de kapsadığını görürüz.

Birinci Yüce Gerçeği uygulayarak, ıstırabımızı tanır ve onu isimlendiririz -depresyon, kaygı, korku veya güvensizlik gibi. Sonra esasını keşfetmek için doğrudan bu ıstırabın içine bakarız, bu da İkinci Yüce Gerçektir. Bu iki uygulama Sekiz Katlı Yüce Yolun ilk iki unsurunu, yani Doğru Görüş ve Doğru Düşünmeyi içerir. Hepimizin acıdan kaçma eğilimi vardır, fakat şimdi Sekiz Katlı Yüce Yolun uygulanmasıyla acıyla doğrudan yüzyüze gelme cesaretimiz olur. Istırabımıza cesaretle bakmak için Doğru Dikkati ve Doğru Konsantrasyonu kullanırız. Istırabımızın esasını bize açıkça gösteren derinlemesine bakma Doğru Görüştür. Doğru Görüş ıstırabımız için tek bir neden değil, kat kat nedenler ve koşullar gösterecektir: ebeveynlerimizden, dede ve ninelerimizden ve atalarımızdan miras aldığımız tohumlar; arkadaşlarımız ve ülkemizin politik ve ekonomik şartları tarafından sulanan tohumlar; ve daha pek çok nedenler ve koşullar.

Şimdi ıstırabımızı azaltmak için birşeyler yapmanın zamanı geldi. Bir kez ıstırabımızı beslemenin ne olduğunu anlayınca, bu ister

yenilebilir bir besin, ister bir duyusal-izlenim besini, ister niyetlerimizden aldığımız bir besin veya isterse bilincimizden gelen bir besin olsun, bu besini almayı kesmenin bir yolunu buluruz. Bunu Doğru Konuşma, Doğru Edim ve Doğru Geçim Aracını uygulayarak yaparız. Bu üç safhayı uygulamak için Dikkat Çalışmalarını rehberimiz olarak alırız. Dikkat Çalışmalarına uygun olarak çalışma yaparak, konuştuğumuz, edimde bulunduğumuz veya hayatımızı kazandığımız zaman bunu Doğru Dikkatle yaptığımızı görürüz. Doğru Dikkat, Doğru Konuşma olmayan birşey söylediğimiz veya Doğru Edim olmayan birşey yaptığımız zaman bunu bilmemizi sağlar. Doğru Dikkatin yanısıra Doğru Gayret de uygulandığı zaman bunun ardından hemen Doğru Konsantrasyon gelir ve Doğru Görüş veya içgörünün ortaya çıkmasına neden olur. Esasında, Sekiz Katlı Yüce Yolun tek bir unsurunu diğer yedisini uygulamadan uygulamak mümkün değildir. Bu birlikte varolmanın doğasıdır ve Buda'nın tüm öğretileri için geçerlidir.

3. KISIM -Diğer Temel Budist Öğretiler

17. Bölüm -İki Gerçek

Budizme göre, iki tür gerçek vardır; dünyevi ya da göreceli gerçek *(samvriti satya)* ve mutlak gerçek *(paramartha satya).* Göreceli gerçek aracılığıyla uygulama kapısından gireriz. Mutluluğun varlığını ve ıstırabın, acının varlığını tanırız ve mutluluğun yönünde gitmeye çalışırız. Her gün bu yönde biraz daha ilerleriz ve bir gün mutlulukla ıstırabın "iki" şey olmadığını kavrarız.

Bir Vietnam şiiri şöyle der:

İnsanlar hiç durmadan acılarından ve sevinçlerinden bahseder.
Fakat acı çekilecek veya sevinilecek şey nedir?
Duyusal zevkten gelen sevinç her zaman acıya yöneltir,
ve Yol'u uygularken acı çekmek her zaman sevinç getirir.
Sevincin olduğu yerde acı vardır.
Hiç ıstırabınızın olmamasını istiyorsanız
hiç sevincin olmamasını kabul etmelisiniz.

Şair göreceli gerçeğin yolunda yürümeden mutlak gerçeğe sıçramaya çalışıyor. Pek çok insan acıdan kaçınmak için sevinci terketmeleri gerektiğini düşünür ve buna "sevinci ve ıstırabı aşmak" derler. Bu doğru değil-

dir. Eğer acınızdan kaçmadan onu tanır ve kabul ederseniz, acı olsa da sevincin de olduğunu keşfedersiniz. Göreceli sevinci deneyimlemeden mutlak sevinçle karşı karşıya olduğunuzda ne yapacağınızı bilemezsiniz. Örneğin ıstırabın bir aldanış olduğunu veya hem ıstırabı hem de sevinci "aşmamız"-gerektiğini söyleyerek teorilerin-ve fikirlerin tuzağına düşmeyin. Sadece gerçekte süregidenle temas içinde olun, o zaman ıstırabın ve sevincin gerçek doğasıyla temas edersiniz. Başınız ağrıdığı zaman başağrınızı aldanış diye adlandırmak doğru olmaz. Başağrınızı geçirmek için bunun varlığını kabul etmeli ve nedenlerini anlamalısınız.

Uygulama yoluna bilgi kapısından, belki bir Dharma konuşması veya bir kitaptan gireriz. Bu yolda devam ederiz ve acımız yavaş yavaş azalır. Fakat bir noktada, tüm kavramlarımızın ve düşüncelerimizin gerçek dene   yimimize teslim olması gerekir. Sözler ve düşünceler ancak uygulamaya konulduğu zaman faydalıdır. İrdelemeyi kesip öğretileri kendi hayatımızda gerçekleştirmeye başladığımızda bir an gelir ki yolun yaşamımız olduğunu kavrarız ve artık sadece uygulama şekillerine itimat etmeyiz. Edimimiz "edim-sizlik" olur ve çalışmamız "çalışma-ma" olur. Sınır aşılmıştır ve çalışmamız ertelenemez. Nirvana denilen topraksız bir dünyaya gitmek için "toprak dünyasını" *(saha)* aşmamız gerekmez. Acı ve nirvana aynı maddedendir. Eğer toprak dünyasını fırlatıp atarsak nirvana olmaz.

Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz'da Buda acı, acının nedeni, acının kesilmesi ve yol olan Dört Yüce Gerçeği öğretti. Fakat Yürek Sutrasında Bodhisattva Avalokiteshvara bize ıstırabın olmadığını, ıstırabın nedeninin, ıstırabın kesilmesinin ve yolun olmadığını söyler.[1]

(1) Bkz. Thich Nhat Hanh, The Hearth of Understanding: Commmtaries on the. Prajnaparamita Hearth Sutra (Berkeley: Parallax Press, 1988).

Bu bir çelişki midir? Hayır. Buda göreceli gerçeğe dayanarak konuşuyor, Avalokiteshvara ise mutlak gerçeğe dayanarak öğretiyor. Avalokiteshvara acı olmadığını söylediği zaman ıstırabın tümüyle acı olmayan şeylerden oluştuğunu kastediyor.[2] Istırap çekip çekmemeniz pek çok koşula bağlıdır. Yeterince kalın giyinmemişseniz soğuk acı verici olabilir, fakat iyi giyinmişseniz soğuk hava bir sevinç kaynağı olabilir. Istırap nesnel değildir. Bu geniş ölçüde algılama şeklinize bağlıdır. Sizin acı çekmenize neden olan, fakat başkalarının acı çekmesine neden olmayan şeyler vardır. Size sevinç veren, fakat başkalarına sevinç vermeyen şeyler vardır. Dört Yüce Gerçek uygulama

kapısından girmenize yardım etmek için Buda tarafından göreceli gerçek olarak ortaya konulmuştur, fakat bunlar onun en derin öğretisi değildir.

Birlikte varoluş açısından baktığımızda bu iki gerçeği her zaman uzlaştırabiliriz. Birlikte varoluşun doğasını gördüğümüzde, idrak ettiğimizde ve temas ettiğimizde Buda'yı görürüz.

Koşullu olan herşey süreksizdir.

Bunlar fenomenlerdir, doğum ve ölüme maruzdurlar.

Artık doğum ve ölüm olmadığı zaman

tam sessizlik sevinçtir.[(3)]

Bu beyiti *(gatha)* Buda ölmeden kısa süre önce söylemiştir. İlk iki mısra göreceli gerçeği ifade ederken, üçüncü ve dördüncü satırlar mutlak gerçeği ifade eder. "Koşullu olan herşey" fiziksel, fizyolojik ve psikolojik fe

(2) Bu ifadenin daha geniş bir açıklaması için bkz. s. 139-140. Ayrıca bkz. s. 148-151.

(3) Ekottara Agama 18.

(4) Bir çaydanlık veya bir çiçek gibi "şekil-koşullu şeyler" (rupa-samskara) gözlerimizle görülebilir. Öfke ya da üzüntü gibi "zihin-koşullu şeyler" (chitta-samskara) psikolojiktir.

nomenleri kapsar.[(4)] "Tam sessizlik" tüm kavramların ortadan kalkması, yani nirvana anlamına gelir. Buda "tam sessizlik., sevinçtir" dediği zaman düşünmenin, kavramsallaştırmanın ve konuşmanın sona erdiğini kastediyor. Bu mutlak anlamda Üçüncü Yüce Gerçektir.

Buda "Beş Anımsamayı" her gün tekrarlamamızı önerir:

(1) Benim yaşlanan bir doğam var. Yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.

(2) Benim hastalanan bir doğam var. Hastalanmaktan kaçmanın yolu yoktur.

(3) Benim ölecek bir doğam var. Ölümden kaçmanın yolu yoktur.

(4) Benim için değerli olan ve sevdiğim herkesin değişen bir doğası vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.

(5) Edimlerim benim tek gerçek varlığımdır. Edimlerimin sonuçlarından kaçamam. Edimlerim benim üstünde durduğum zemindir.

Bu Beş Anımsama yaşlanma, hastalanma, terkedilme ve ölmeye dair korkularımızla arkadaş olmamıza yardım eder. Bunlar aynı zamanda şimdi ve burada olan yaşamın mucizelerini derinden takdir etmemize yardım edebilen bir dikkat çanıdır. Fakat Yürek Sutrasında, Avalokiteshvara doğum ve ölüm olmadığını öğretir. Eğer doğum ve ölüm yoksa neden Buda bizim ölecek bir doğamız olduğunu söylüyor? Çünkü bu Beş Anımsamada Buda göreceli gerçeklik aracını kullanıyor. O mut- lak gerçek bağlamında doğum ve ölüm olmadığının pekala farkındadır.

Okyanusa baktığımız zaman her dalganın bir başlangıcı ve sonu olduğunu görürüz. Bir dalga diğer dalgalarla karşılaştırılabilir ve onun daha çok veya az güzel olduğunu, daha yüksek veya alçak olduğunu, daha uzun veya daha kısa sürdüğünü söyleyebiliriz. Fakat daha derinlemesine bakarsak bir dalganın sudan oluştuğunu görürüz. O bir dalganın hayatını yaşarken aynı zaman- da suyun hayatını da yaşar. Dalganın su olduğunu bilmemesi üzücü olurdu. Şöyle düşünürdü, bir gün öleceğim. Bu zaman süresi benim kısa yaşam anım ve kıyıya vardığım zaman varolmamaya geri döneceğim. Bu sanılar dalganın korku ve kedere kapılmasına neden olur. Eğer dalganın özgür ve mutlu olmasını istiyorsak onun bu öz, kişi, canlı varlık ve yaşam anı sanılarını atmasına yardım etmeliyiz.

Bir dalga bazı işaretlerle tanınabilir -yüksek veya alçak, başlangıç veya son, güzel veya çirkin gibi. Fakat suyun dünyasında, işaretler yoktur. Göreceli gerçeklik dünyasında, dalga yükseldikçe kendini mutlu hissederken alçaldıkça üzgün hisseder. “Yükseğim” veya “Alçağım” diye düşünebilir ve bir üstünlük veya aşağılık kompleksi geliştirir. Fakat dalga gerçek doğasıyla temas ettiği zaman -yani suyla- tüm kompleksleri biter ve doğum ve ölümü aşar.

İşler yolunda gittiği zaman kibirli olur ve düşmekten ya da aşağı veya yetersiz olmaktan korkarız. Fakat bunlar göreceli düşüncelerdir ve bu düşünceler sona erdiği zaman bir bütünlük ve tatmin duygusu ortaya çıkar. Özgürleşme işaretler dünyasından gerçek doğanın dünyasına geçme yetisidir. Dalganın göreceli dünyasına ihtiyacımız vardır, fakat gerçek huzur ve sevince ulaşmak için suyla, varlığımızın temeliyle temas etmeliyiz. Göreceli gerçeğin bizi hapsetmesine ve bizi mutlak gerçeklikle temas etmekten alıkoymasına izin vermemeliyiz. Göreceli gerçeğe derinlemesine bakarak mutlak olana nüfuz ederiz. Göreceli ve mutlak gerçekler birbiriyle kucaklaşmıştır. Her iki gerçeğin de bir değeri vardır.

Kuzey yarımkürede otururken hangi yönün yukarıda, hangisinin aşağıda olduğunu bildiğimizi düşünürüz. Fakat Avustralya’da oturan biri bunu kabul etmez. Aşağı ve yukarı göreceli gerçeklerdir. Neyin yukarısı? Neyin aşağısı? Aşağı ve yukarının, yaşlılık ve gençliğin v.s. mutlak bir gerçeği yoktur. Bana göre, yaşlılık güzel. Yaşlı olmak hoş birşey! Gençlerin deneyimleyemeyeceği şeyler vardır. Gençler her zaman mümkün olduğunca hızlı akmaya çalışan dağın tepesinden inen bir su kaynağına benzer. Fakat ovada akan bir ırmak haline geldiğiniz zaman çok daha huzurlusunuzdur. Pek çok bulutu ve güzel gökyüzünü yansıtırsınız. Yaşlı olmanın kendine göre sevinçleri vardır. Yaşlı bir insan olmaktan çok mutlu olabilirsiniz. Genç keşişler ve rahibelerle oturduğum zaman onların benim devamım olduğunu hissederim. Ben

elimden geleni yaptım ve şimdi onlar benim varlığımı devam ettiriyorlar. Bu birlikte varoluştur, özsüzlüktür.

Bu sabah, bir Dharma konuşması yapmadan önce hoş bir rahip adayı olan yardımcımla kahvaltı ediyordum. Durdum ve ona şöyle dedim, “Tepenin yamacındaki ineği görüyor musun? Benim yoğurdumu yapmak için ot yiyor ve ben de şimdi bir Dharma konuşması yapmak için yoğurt yiyorum.” Bir şekilde inek bugünkü Dharma konuşmasını yapacak, ineğin sütünü içtiğim zaman ineğin bir çocuğuydum ben. Buda günlük hayatımızı, herşeyi birlikte varoluşun ışığı altında görerek bu şekilde yaşamamızı öneriyordu. O zaman küçük nefsimizin içinde hapsolmayız. Sevincimizi ve ıstırabımızı her yerde görürüz. Özgür oluruz ve ölümü bir sorun olarak görmeyiz. Neden ölmenin acı olduğunu söylüyoruz? Sonraki nesillerle devam ediyoruz. Önemli olan buradayken en iyi şekilde olmamızdır. O zaman çocuklarımız ve torunlarımız vasıtasıyla devam ederiz. Sevgiyle güdülenerek kendimizi gelecek nesillere yatırım yaparız. Doğum ya da ölümün acı olup olmaması içgörümüze bağlıdır. İçgörüyle bütün bunlara bakabilir ve onlara gülümseyebiliriz. Artık aynı şekilde etkilenmeyiz. Doğum ve ölüm dalgasıyla birlikte yüzer ve doğum ve ölümden kurtuluruz. Bu içgörü bizi özgürleştirir.

Bütün “oluşumlar” *(samskara)* süreksizdir. Bu kağıt parçası pek çok unsurdan oluşan fiziksel bir oluşumdur. Bir gül, bir dağ, bir bulut hep oluşumdur. Öfkeniz zihinsel bir oluşumdur. Sevginiz ve özsüzlük düşünceniz zihinsel oluşumlardır. Parmaklarım ve karaciğerim fizyolojik oluşumlardır.

Öze bakın ve onun sadece özsüz unsurlardan oluştuğunu keşfedin. Bir insan sadece insan-olmayan unsurlardan oluşmuştur. İnsanları korumak için, insan olmayan unsurları -havayı, suyu, ormanı, ırmakları, dağlan ve hayvanları- korumalıyız. Elmas Sutrası yeryüzündeki, hayvan,

bitki ve minerallerdeki tüm yaşam biçimlerine nasıl saygı duyulacağı hakkındaki en eski metindir. İnsanın kendi başına hayatta kalabileceğine dair düşünceyi atmamız gerekir. İnsanlar ancak diğer türlerin varolmasıyla hayatta kalabilirler. Bu tam olarak Buda'nın öğretisidir ve aynı zamanda derin bir ekoloji öğretisidir.

Canlı varlıklara derinlemesine baktığımız zaman bunların canlı-olmayan unsurlardan oluştuğunu görürüz. Sözde cansız şeyler de canlıdır. Gerçeklikle temas etmemiz için canlı ve cansız şeylere dair fikrimizin silinmesi gerek.

Silinmesi gereken dördüncü düşünce yaşam süresidir. Biz sadece zamandaki şu noktadan şu noktaya kadar varolduğumuzu düşünürüz ve bu düşünce yüzünden acı çekeriz. Eğer derinlemesine bakarsak, asla doğmadığımızı ve asla ölmeyeceğimizi biliriz. Bir dalga doğar ve ölür, yüksektir ve alçaktır, daha çok veya daha az güzeldir. Fakat bu düşünceleri suya uygulayamazsınız. Bunu anladığımız zaman korkumuz birden kaybolur.

İçimizde doğum-suzluk ve ölüm-süzlük dünyasını taşırız. Fakat bununla hiç temas etmeyiz, çünkü sadece kendi düşüncelerimizle yaşarız. Yapmamız gereken çalışma bu düşünceleri silip nihai boyutla -nirvanayla, Tanrıyla, doğum-suzluk ve ölüm-süzlük dünyasıyla- temasa geçmektir. Edindiğimiz bu düşünceler nedeniyle, bununla temas edemeyiz ve sürekli bir korku ve acı içinde yaşarız. Bir dalga hayatını bir dalga olarak derinlemesine yaşadığı zaman içindeki su boyutuyla temas eder ve birdenbire korkuları ve düşünceleri kaybolur ve gerçekten mutlu olur. Bundan önceki mutluluğu tıpkı bir yara bandı gibiydi. En büyük rahatlama nirvanayla, doğum-suzluk ve ölüm-süzlük dünyasıyla temasta olmaktır.

Üçüncü Kutsal Gerçek, süreksiz olan göreceli mutluluk hakkındadır. Diş ağrınız süreksizdir, fakat diş ağrınızın olmaması da süreksizdir. Derinlemesine Budacılık çalışması yaptığınız zaman bütün

bu fikirleri siler ve doğum-suzluk ve ölüm-süzlük dünyasıyla temas edersiniz. Bu içgörüyle doğuma, ölüme, yaşlılığa, hayatın iniş çıkışlarına, acıya ve mutluluğa bir bilgenin gözleriyle bakar ve artık acı çekmezsiniz. Gülümsersiniz, artık korkmuyorsunuzdur.

Dördüncü Yüce Gerçek acının nedenlerinin kesilmesidir. Acımıza son verdiğimiz zaman göreceli sevinç duyarız. Fakat acı ve acı çekmemeye dair tüm kavramlarımız ortadan kalktığı zaman mutlak sevincin tadını alırız. Kesilmek üzere olan, fakat bunu bilmeyen iki horozu hayal edin. Bir horoz diğerine şöyle der, “Pirinç mısırdan daha lezzetli. Mısır biraz bozulmuş.” O göreceli sevinç hakkında konuşuyordur. O anın gerçek sevincinin kesilmemenin sevinci, canlı olmanın sevinci olduğunu kavramaz.

Göreceli gerçek boyutundaki bu Dört Kutsal Gerçeği uyguladığımız zaman, bir rahatlamaya kavuşuruz. Istırabımızı dönüştürüp mutluluğumuzu yeniden kazanırız. Fakat hala tarihsel gerçeklik boyutundayızdır. Bu uygulamanın daha derin seviyesi günlük yaşantımızı hem mutlak hem de göreceli gerçekle temasa geçecek şekilde yönlendirmektir. Göreceli gerçek boyutunda Buda yıllarca önce ölmüştür. Fakat mutlak gerçek aleminde onun elini tutabilir ve her gün yürüyüş meditasyonunda ona katılabiliriz.

Size en büyük rahatlamayı sağlayacak şekilde uygulama yapın. Dalga zaten sudur. Buda’nın yüreğine girmek için, birlikte varoluşa dair içgörünüz anlamına gelen Buda gözlerinizi kullanın. Mutlak gerçek aleminde Buda’nın yüreğine yaklaşın, Buda orada sizinle beraber olacaktır. Çanın sesini duyduğunuz zaman kulaklarınızla ve aynı zamanda atalarınızın, çocuklarınızın ve torunlarınızın kulaklarıyla dinleyin. Aynı zamanda hem göreceli hem de mutlak boyutlarda dinleyin. Nirvanaya veya Tanrının krallığına girmek için ölmeniz gerekmez. Sadece şimdiki anda, şimdide bulunmanız gerekir.

Avatamsaka Sutrası tüm dharma'ların (fenomenlerin) tek bir dharma'ya dahil olduğunu ve tek bir dharma'nın da tüm dharma'lara dahil olduğunu öyler. Eğer Buda'nın öğretilerinden birine derinlemesine dalarsanız, bunun içinde tüm diğer öğretileri de bulursunuz. Eğer Birinci Kutsal Gerçeğe derinlemesine bakarsanız Sekiz Katlı Yüce Yolun açığa çıkışını görebilirsiniz. Birinci Kutsal Gerçek dışında, kutsal olan veya olmayan başka bir yol olamaz. İşte bunun için ıstırabınızı kucaklamanız, onu bağrınıza basmanız ve ona derinlemesine bakmanız gerekir. Istırabınızdan çıkış yolu ona nasıl baktığınıza bağlıdır. Istırabın Kutsal Bir Gerçek diye adlandırılmasının nedeni budur. Buda, gözlerinizi kullanarak yolun doğasına derinlemesine bakın. Yolun gerçeği acı gerçeğiyle birdir. Beni acıdan uzaklaştıran yolda olduğum her saniye, acı bana rehber olmak için oradadır. Onun kutsal bir yol olmasının nedeni budur.

Bu kitap "Buda bir tanrı değildi. O bir insandı..." sözleriyle başladı. Bu ne demektir? İnsan nedir? Eğer ırmaklar ve ağaçlar olmasaydı insanlar yaşayabilir miydi? Eğer hayvanlar ve diğer türler olmasaydı biz nasıl olabilirdik ki? Bir insan tümüyle insan-olmayan unsurlardan oluşur. Kendimizi Buda ve insanlara dair fikirlerden kurtarmalıyız. Bu fikirlerimiz bizim Buda'yı görmemizi önleyen engeller olabilir.

"Sevgili Buda, sen canlı bir varlık mısın?" Bizler Buda'nın ona dair düşüncelerimizi onaylamasını isteriz. Fakat o bize bakar, gülümser ve şöyle der, "Bir insan bir insan değildir. Onun bir insan olduğunu söyleyebilmemizin nedeni budur." Bu Elmas Sutrasının diyalektiğidir. "A, A değildir. Onun gerçekten A olmasının nedeni budur." Bir çiçek çiçek değildir. O sadece çiçek-olmayan unsurlardan -güneş ışığı, bulutlar, zaman, uzay, yeryüzü, mineraller, bahçıvan v.s.- oluşmuştur. Gerçek bir çiçek tüm evreni içerir. Eğer bu çiçek-olmayan unsurların birini kökenine döndürürsek, çiçek kalmaz. Bunun için "Bir gül gül

değildir. Onun hakiki bir gül olmasının nedeni budur" diyebiliyoruz. Gerçek gülle temasa geçmek istiyorsak güle dair kavramımızı silmeliyiz.

Nirvana ortadan kaldırma -herşeyden önce, tüm kavramların ve sanıların ortadan kaldırılması- demektir. Şeyler hakkındaki kavramlarımız bizim gerçekten onlarla temas etmemizi önler. Gerçek gülle temas etmek istiyorsak sanılarımızı yıkmalıyız. "Sevgili Buda, sen bir insan mısın?" diye sorduğumuzda, bu bizim insan hakkında bir kavrama sahip olduğumuz anlamına gelir. Ve Buda sadece bize gülümser. Bu onun bizi kavramlarımızı aşmaya ve kendisi olan gerçek varlıkla temas etmeye teşvik etme yoludur. Gerçek bir varlık bir kavramdan oldukça farklıdır.

Eğer Paris'e gitmişseniz Paris hakkında bir kavramınız olur. Fakat bu kavram Paris'in kendisinden oldukça farklıdır. Paris'te on yıl yaşamış da olsanız Paris'e dair fikriniz gerçeklikle yine de uyuşmaz. Biriyle on yıl yaşamış ve onu çok iyi tanıdığınızı düşünüyor olabilirsiniz, fakat sadece kendi kavramınızla yaşıyorsunuzdur. Kendinize dair bir kavramınız vardır, fakat kendi gerçek özünüzle temasa geçtiniz mi? Gerçeklik kavramınızla gerçekliğin kendisi arasındaki yarığı gidermek için derinlemesine bakın. Meditasyon kavramları atmamıza yardım eder.

Budist İki Gerçek öğretisi de bir kavramdır. Fakat eğer bunu nasıl kullanacağımızı biliyorsak gerçekliğin içine nüfuz etmemize yardım edebilir.

18. Bölüm -Üç Dharma Mührü

Üç Dharma Mührü *(Dharma mudra)*, süreksizlik *(anitya)*, özsüzlük *(anatman)* ve nirvana'dır. Bu üç mührü taşımayan bir öğretinin bir Buda öğretisi olduğu söylenemez.[1]

İlk Dharma Mührü süreksizliktir, gelip geçicidir. Buda herşeyin süreksiz, gelip geçici olduğunu öğretti -çiçeklerin, masaların, dağların, politik rejimlerin, duyguların, algıların, zihinsel oluşumların ve bilincin. Sürekli olan birşey bulamayız. Çiçekler çürür, fakat bunu bilmek bizim çiçekleri sevmemizi engellemez. Aslında onları daha çok sevebiliriz, çünkü hala canlıyken onlara nasıl değer verileceğini biliriz. Eğer bir çiçeğe süreksizliği anlayacağımız şekilde bakmayı öğrenirsek öldüğü zaman acı çekmeyiz. Süreksizlik bir düşünceden öte bir- şeydir. O bizim gerçeklikle temas etmemize yardım eden bir uygulamadır.

Süreksizliği incelediğimiz zaman şöyle sormalıyız, "Bu öğretide benim günlük yaşantımla, her günkü zorluklarımla, ıstırabımla ilgili olan birşey var mı?" Eğer

(1) Güney Aktarımında, çoğunlukla Üç Dharma Mührünün süreksizlik, acı (dukkha) ve öz-süzlük olduğu söylenir. Fakat Samyukta Agama'da Buda Üç Dharma Mührü olarak süreksizlik, özsüzlük ve nirvanayı öğretmiştir.

Yazarın Dharma Mührü olarak dukkha'dan ziyade neden nirvanayı seçtiğinin daha kapsamlı bir açıklaması için bkz. 4. ve 5. bölümler.

süreksizliği sadece bir felsefe olarak görürsek bu Buda'nın öğretisi olmaz. Baktığımız veya dinlediğimiz her seferinde algımızın nesnesi bize süreksizliğin doğasını açığa vurabilir. Tüm gün boyunca süreksizliğe dair içgörümüzü beslemeliyiz.

Süreksizliğe, gelip geçiciliğe derinlemesine baktığımız zaman, şeylerin değiştiğini, çünkü nedenler ve koşulların değiştiğini görürüz. Özsüzlüğe derinlemesine baktığımız zaman, sırf başka herşey varolduğu için tek birşeyin varoluşunun mümkün olduğunu görürüz. Onun varoluşu için başka herşeyin neden ve koşul olduğunu görürüz. Başka herşeyin onun içinde olduğunu görürüz.

Zaman açısından, "süreksizlik" deriz ve uzay açısından "özsüzlük" deriz. Şeyler iki ardışık an boyunca kendileri olarak kalmazlar, bu nedenle sürekli bir "öz" olarak adlandırılabilecek birşey yoktur. Bu odaya girmeden önce fiziksel ve zihinsel olarak farklıydınız. Süreksizliğe derinlemesine bakarak özsüzlüğü görürsünüz. Özsüzlüğe derinlemesine bakarak süreksizliği görürsünüz. "Süreksizliği kabul edebilirim, fakat özsüzlük çok zor" diyemeyiz. İkisi de aynıdır.

Süreksizliği anlamak bize güven, huzur ve sevinç verebilir. Süreksizlik mutlaka ıstıraba yol açmaz. Süreksizlik olmadan yaşam olamazdı. Süreksizlik olmadan, kızınız büyüyüp güzel bir kadın olamazdı. Süreksizlik olmadan, baskıcı politik rejimler asla değişmezdi. Süreksizliğin bize acı çektirdiğini düşünürüz. Buda bir taş atılan ve taşa kızmayan bir köpek örneği vermiştir. Bize acı çektiren süreksizlik değildir. Bize acı çektiren sürekli olmayan şeylerin sürekli olmasını istememizdir.

Süreksizliğin değerini takdir etmeyi öğrenmeliyiz. Eğer sağlığımız iyiyse ve süreksizliğin farkındaysak, kendimize iyi bakarız. Sevdiğimiz kişinin süreksiz oldunu bildiğimiz zaman sevdiğimizi çok daha aziz tutarız. Süreksizlik bize her ana ve çevremizdeki ve içimizdeki tüm değerli şeylere değer vermeyi ve saygı duymayı öğretir. Süreksizlik dikkatini uyguladığımız zaman daha canlı ve daha sevgi dolu oluruz.

Derinlemesine bakmak bir yaşam şekli olabilir. Herşeyle temas içinde olmamıza yardım etmesi ve bunların süreksiz doğasına derinlemesine bakmak için bilinçli soluma uygulaması yapabiliriz. Bu

uygulama bizi herşeyin süreksiz olduğu ve bu nedenle de yaşamaya değmediğinden şikayet etmekten alıkoyar. Dönüşümü mümkün kılan süreksizliktir. “Çok yaşa süreksizlik” demeyi öğrenmeliyiz. Süreksizlik sayesinde ıstırabı sevince dönüştürebiliriz.

Eğer dikkatli yaşama sanatını uygularsak şeyler değiştiği zaman pişmanlık duymayız. Gülümseyebiliriz, çünkü yaşamımızın her anından zevk almak ve başkalarını mutlu etmek için elimizden geleni yapmışızdır. Sevdiğiniz biriyle tartışmaya girdiğinizde lütfen gözlerinizi kapatın ve kendinizi bundan üçyüz yıl sonra hayal edin. Gözlerinizi açtığınız zaman sadece birbirinizin kollarına atılmak isteyecek ve her birinizin ne kadar değerli olduğunu kabul edeceksiniz. Süreksizlik öğretisi, burada olanı, bağlanmadan ya da ihmal etmeden takdir etmemize yardım eder.

Süreksizliğe dair içgörümüzü her gün beslemeliyiz. Eğer böyle yaparsak, daha derinlemesine yaşar, daha az acı çeker ve yaşamdan daha çok zevk alırız. Derinlemesine yaşayarak gerçekliğin, nirvananın, doğum-suzluk ve ölüm-süzlük dünyasının esasıyla temas ederiz. Süreksizlikle derinlemesine temas ederek, süreklilik ve süreksizliğin ötesindeki dünyayla temas ederiz. Varlığın temeliyle temas eder ve varolma ve varolmama diye adlandırdıklarımızın sadece sanılar olduğunu görürüz.

Hiçbir şey kaybolmaz. Hiçbir şey kazanılmaz.

İkinci Dharma Mührü özsüzlüktür. Hiçbir şeyin ayrı bir varoluşu veya ayrı bir özü yoktur. Herşey başka herşeyle birlikte olmak zorundadır.

İlk kez fıstık ezmeli kurabiyeleri tattığımda Kaliforniya’daki Tassajara Zen Dağ Merkezi’ndeydim ve onlara bayıldım! Fıstık ezmeli kurabiye yapmak için yumuşak bir hamur hazırlamak için malzemelerin karıştırılacağını ve sonra bir kaşık kullanarak her kurabiyenin kurabiye kalıbına döküleceğini öğrendim. Her kurabiyenin hamur kasesinden-

ayrılıp tepsiye yerleştirildiği an kendini ayrı olarak düşünmeye başladığını hayal ettim. Kurabiyeleri yaratan siz daha çok bilirsiniz ve kurabiyelere karşı büyük bir şefkat beslersiniz. Onların esas olarak bir olduğunu ve şimdi bile, her bir kurabiyenin mutluluğunun tüm diğer kurabiyelerin mutluluğu olduğunu bilirsiniz. Fakat onlar "ayrımcı algılama" *(vikalpa)* geliştirmiş ve birden aralarına engeller koymuşlardır. Onları hep beraber bir fırına koyduğunuzda birbirleriyle konuşmaya başlarlar: "Yolumdan çekil. Ben ortada olmak istiyorum." "Ben esmer ve güzelim, sen çirkinsin!" "Biraz daha o tarafa doğru uzanamaz mısın?" Bizler de bu şekilde davranma eğilimindeyizdir ve bu pek çok ıstıraba neden olur. Eğer ayrımcı olmayan zihnimizle nasıl temasa geçileceğini bilirsek mutluluğumuz ve başkalarının mutluluğu kat kat artar.

Hepimizin ayrımcı olmayan bilgelikle yaşama kapasitesi vardır, fakat kendimizi bu şekilde görmek için, çiçeğin biz olduğunu, dağın biz olduğunu, ana babamızın ve çocuklarımızın biz olduğunu görecek şekilde eğitmeliyiz. Herkesin ve herşeyin aynı yaşam ırmağına ait olduğunu anladığımız zaman ıstırabımız kaybolur. Özsüzlük bir doktrin veya bir felsefe değildir. Bu yaşamı daha derinlemesine yaşamamıza, daha az acı çekmemize ve yaşamdan daha çok zevk almamıza yardım edebilecek olan bir içgörüdür. Özsüzlük içgörüsünü yaşamamız gerekir.

Tolstoy iki düşman hakkında bir hikaye yazmıştır. "A" "B" yüzünden çok acıyı çekiyordu ve yaşamdaki tek güdüsü "B"yi mahvetmekti. "B"nin ismini ne zaman duysa, "B"nin imgesini ne zaman düşünse öfkeden kuduruyordu. Bir gün A bir bilgenin kulübesini ziyaret etti. Bilge A'yı dikkatle dinledikten sonra ona bir bardak su ikram etti ve sonra aynı suyu A'nın başından dökerek onu yıkadı. Çay içmek için oturduklarında bilge ona şöyle dedi, "Şimdi sen B'sin."

A hayret içinde kaldı! "Bu olmak istediğim en son şey! Ben A'yım ve o da B! Arada hiçbir bağ olamaz."

“Fakat ister inan, ister inanma, sen B’sin,” dedi bilge. Sonra ona bir ayna getirdi ve A aynaya bakınca B’yi gördü! Hangi hareketi yapsa aynadaki B de aynı hareketi yapıyordu. A’nın sesi B’nin sesi olmuştu. B’nin algılarına ve duygularına sahip olmaya başladı. A kendine gelmeye çalıştı, fakat yapamadı. Ne harika bir hikaye!

Müslümanları Hindu, Hinduları da Müslüman olarak görebilecek şekilde çalışmalıyız. İsraillileri Filistinliler, Filistinlileri de İsrailliler olarak görebilecek şekilde çalışmalıyız. Her bireyin biz olduğunu, bizim başkalarından ayrı olmadığımızı görebilecek şekilde çalışmalıyız. Bu bizim ıstırabımızı büyük ölçüde dindirir. Bizler, gerçekte hepimiz aynı gerçeklikten olduğumuz halde, ayrı ve birbirimize karşıt olduğumuzu düşünen kurabiyeler gibiyiz. Bizler algıladıklarımıza. Bu özsüzlük, birlikte varolma öğretisidir.

Avalokiteshvara (Avaloteşvara) gözlerin, kulakların, burnun, dilin, bedenin ve zihnin boş olduğunu söylediği zaman, bunların sadece kendi başlarına olamayacağını kastediyordu.[2]

(2) *Bkz. Thich Nhat Hanh, The Heart of Understanding*

Bunlar başka herşeyle birlikte olmalıdır. Gözlerimiz, göz-olmayan unsurlar olmadan mümkün olmazdı. Bu nedenle gözlerimizin ayrı bir varlığı olmadığını söyleyebiliyor. Gerçekten anlamak için birlikte varolmanın doğasını anlamalıyız. Şeylere bu şekilde bakmak eğitim gerektirir.

Özsüzlük sizin siz olmayan unsurlardan oluştuğunuz anlamına gelir. Son bir saatte içinize farklı unsurlar girdi ve başka unsurlar da sizden çıktı. Mutluluğunuz, esasında varoluşunuz siz olmayan şeylerden gelir. Anneniz mutludur, çünkü siz mutlusunuzdur. Ve siz mutlusunuzdur, çünkü o mutludur. Mutluluk bireysel bir mesele değildir. Genç kız annesini daha iyi anlayacak ve annesinin de onu daha iyi

anlayacağı şekilde çalışmalıdır. Genç kız evden kaçarak mutluluk bulamaz, çünkü ailesini içinde taşır. Ardında bırakabileceği hiçbir şey yoktur. Evden kaçsa ve kimseye nereye gittiğini söylemese bile, kurtulabileceği hiçbir şey yoktur. Arşiv bilinci tüm tohumları taşır. Bunların birinden bile kurtulamaz.

Süreksizlik ve özsüzlük öğretisi Buda tarafından gerçeklik kapısını açacak anahtarlar olarak sunulmuştur. Birşeyle temas ettiğimiz zaman herşeyle temas ettiğimizi bilecek şekilde bakmak için kendimizi eğitmeliyiz. Birin herşeyin ve herşeyin birin içinde olduğunu görmeliyiz. Sadece gerçekliğin fenomen yönleriyle değil, varlığın temeliyle de temas ederiz. Şeyler süreksiz ve özsüzdür. Doğum ve ölümden geçmeleri gerekir. Fakat eğer bunlarla derinlemesine temas edersek, doğum ve ölümden kurtulmuş, süreklilik ve süreksizlikten, öz ve özsüzlükten kurtulmuş varlığın temeliyle temas ederiz.

Üçüncü Dharma Mührü olan nirvana varlığın temeli, olan herşeyin özüdür. Bir dalganın su olması için ölmesi gerekmez. Su dalganın özüdür. Dalga zaten sudur. Bizler de böyleyiz. İçimizde birlikte varoluşun, nirvananın, doğumsuzluk ve ölümsüzlük, sürekli olmama ve süreksiz olmama, öz olmama ve özsüz olmama dünyasının temelini taşırız. Nirvana kavramların tümüyle sessizleşmesidir. Süreksizlik ve özsüzlük düşünceleri Buda tarafından tapınılacak, savaşılacak ya da uğruna ölünecek doktrinler olarak değil, uygulama araçları olarak sunulmuştur. “Sevgili arkadaşlarım,”, diyordu Buda, “Size sunduğum Dharma sadece öteki kıyıya geçmenize yardım edecek bir saldır.” Sal bir tapınma nesnesi olarak görülmemelidir. O karşıdaki mutluluk kıyısına geçmek için bir araçtır. Eğer Dharma’nın içine hapsolursanız, o artık Dharma değildir. Süreksizlik ve özsüzlük dalgalar gibi fenomenler dünyasına aittir. Nirvana olan herşeyin temelidir. Dalgalar suyun dışında varolamazlar. Eğer dalgalarla nasıl temasa geçeceğinizi bilirseniz aynı zamanda suyla da temasa geçersiniz. Nirvana süreksizlik ve özsüzlükten

ayrı olarak varolmaz. Eğer gerçeklikle temasa geçmek için süreksizlik ve özsüzlük araçlarını nasıl kulanacağınızı bilirseniz, şimdi ve burada nirvanayla temasa geçebilirsiniz.

Nirvana tüm sanıların kalkmasıdır. Doğum bir sanıdır. Ölüm bir sanıdır. Varolma bir sanıdır. Varolmama bir sanıdır. Günlük hayatımızda, bu göreceli gerçekliklerle uğraşmak zorundayızdır. Fakat eğer hayatla daha derinlemesine temas edersek gerçeklik kendisini daha farklı bir şekilde açığa vurur.

Biz doğmanın hiçbir şeyden birşey olduğumuz, hiç kimseden birisi olduğumuz, varolmamaktan varlık olduğumuz anlamına geldiğini düşünürüz. Ölmenin birdenbire birşeyden hiçbirşeye, birisinden hiç kimseye, varlıktan varolmamaya gitmek anlamına geldiğini düşünürüz. Fakat Buda demiştir ki, “Doğum ve ölüm, varlık ve varolmama yoktur,” ve gerçekliğin hakiki doğasını keşfetmemiz için bize süreksizliği, özsüzlüğü, birlikte varolmayı ve boşluğu sunmuştur. Yürek Sutrasın-

da,tekrar ve tekrar doğum ve ölümün olmadığını yineleriz. Fakat tekrarlamak yeterli değildir. Yürek Sutrası kendimizin ve dünyanın gerçek doğasını incelememiz için bir araçtır.

Bu kağıt parçasına baktığınızda bunun varoluş alemine ait olduğunu düşünürsünüz. Bunun varolduğu bir zaman, fabrikada bir kağıt parçası haline geldiği bir an vardı. Fakat bu kağıt parçası doğmadan önce hiçbir şey miydi? Hiçbir şey birşey olabilir mi? Bir kağıt parçası olarak tanınmadan önce başka birşey olmuş olmalıydı - bir ağaç, bir dal, güneş ışığı, bulutlar, toprak. Önceki hayatında bu kağıt parçası tüm bunlardı. Eğer kağıt parçasına, “Bana bütün maceralarına anlat” deseydiniz size şöyle derdi, “Bir çiçek, bir ağaç veya bir bulutla konuş ve onların hikayelerini dinle.”

Bu kağıdın hikayesi bizim hikayemize çok benzer. Bizim de anlatacak pek çok harika şeyimiz vardır. Doğmadan önce zaten annemizin, babamızın ve atalarımızın içindeydik. “Anne babanız

doğmadan önce yüzünüz nasıldı?" koanı derinlemesine bakmak, kendimizi uzay ve zaman içinde teşhis etmek için bir davettir. Genellikle anne babamızdan önce varolmadığımızı, sadece doğduğumuz anda varolmaya başladığımızı düşünürüz. Fakat biz pek çok biçimde buradaydık zaten. Doğduğumuz gün sadece bir devamlılık günüydü. Her yıl "Doğum Günün Kutlu Olsun" diye şarkı söylemek yerine "Devamlılığın Kutlu Olsun" diye şarkı söylemeliyiz.

"Hiçbir şey doğmaz, hiçbir şey ölmez" sözü Fransız bilim adamı Lavoisier'in bir ifadesidir. O bir Budacı değildi. Yürek Sutrasını bilmiyordu. Fakat söylemi aynıdır. Eğer bu kağıt parçasını yakarsam onu varolmamaya indirgemiş mi olurum? Hayır, sadece dumana, ısıya ve küle dönüşür. Eğer bu kağıt parçasının "devamını" bahçeye koyarsak, daha sonra yürüyüş meditasyonu yapar

ken küçük bir çiçek görebilir ve bunu o kağıt parçasının yeniden doğuşu olarak görürüz. Duman da yine maceraya devam etmek için gökyüzündeki bir bulutun parçası olur. Yarın başınıza biraz yağmur yağabilir ve siz bu kağıt parçasının "merhaba" dediğini bilirsiniz. Yanarken çıkan ısı bedeninize ve evrene nüfuz eder. Yeterince hassas bir aletle, bu enerjinin ne kadarının size nüfuz ettiğini ölçebilirsiniz. Bu kağıt parçası yandıktan sonra bile açıkça devam ediyordur. Onun sözde ölüm anı gerçekte bir devamlılık anıdır.

Bir bulut yağmur haline gelmeye başladığında korkmaz. Hatta heyecanlanır. Mavi gökyüzünde bir bulut olarak süzülmek harika birşeydir, fakat tarlalara, okyanusa ya da dağlara yağan yağmur olmak da harikadır. Bulut yağmur olarak yağarken şarkı söyler. Derinlemesine bakarak doğumun ve ölümün sadece bir sanı olduğunu görürüz. Hiçbir şeyden hiçbir şey doğamaz. Kağıt parçasıyla derinlemesine temas ettiğimizde, bulutla derinlemesine temas ettiğimizde, büyükannemizle derinlemesine temas ettiğimizde doğumsuzluk ve ölümsüzlüğün doğasıyla temas ederiz ve üzüntüden kurtuluruz. Onları zaten pek çok

başka biçimde tanımışızdır. Buda'nın sakin, huzurlu ve korkusuz olmasına yardım eden bu içgörüdür. Buda'nın bu öğretisi varlığımızın doğasıyla, varlığımızın temeliyle temas etmemize yardım eder, böylece doğumsuzluk ve ölümsüzlük dünyasıyla temas edebiliriz. Bu bizi korku ve üzüntüden kurtaran içgörüdür.

Nirvana sona erme anlamına gelir, herşeyden önce düşüncelerin sona ermesidir -doğum ve ölüm, varolma ve varolmama, gelme ve gitme, öz ve diğeri, tek ve çok düşüncelerinin sona ermesidir. Tüm bu düşünceler acı çekmemize neden olur. Cehalet bize ölümün ne olduğu hakkında aldatıcı bir düşünce verdiği için ölümden korkarız. Süreksizlik ve özsüzlüğün gerçek doğasını anlamadığımız için varolma ve varolmama düşünceleri bizi rahatsız eder. Geleceğimizden endişe ederiz, fakat başkasının geleceğinden endişe duyamayız, çünkü kendi mutluluğumuzun başkasının mutluluğuyla hiçbir ilgisi olmadığını düşünürüz. Öz ve başkası düşüncesi ölçüsüz bir acı doğurur. Bu düşünceleri silmek için uygulama yapmalıyız. Nirvana, süreklilik ve öz düşünceleri de dahil olmak üzere, tüm düşüncelerimizin ateşini söndürmemize yardım eden bir yelpazedir. Bu yelpaze bizim her gün derinlemesine bakma uygulamamızdır.

Budacılıkta Sekiz Kavramdan bahsederiz: doğum, ölüm, süreklilik, çözülme, gelme, gitme, tek ve çok. Bu sekiz düşünceyle bağlantıya son verme uygulamasına Orta Yolun Sekiz Yok'u denir -doğum yok, ölüm yok, süreklilik yok, çözülme yok, gelme yok, gitme yok, tek yok, çok yok. Onüçüncü yüzyılda Vietnam'da birisi Usta Tue Trung'a bir Dharma konuşmasının ardından bir soru sordu ve Usta şöyle yanıtladı, "Bu Sekiz Kavramdan tamamiyle kurtulma tavsiye edildikten sonra, ben daha başka nasıl bir açıklamada bulunabilirim ki?"

Bu sekiz düşünce yıkıldıktan sonra nirvanayla temas ederiz. Nirvana bu Sekiz Kavramdan ve aynı zamanda karşıtlarından da -süreksizlik, özsüzlük, birbirine bağlı ortak-doğuş, boşluk ve Orta Yol

kavramlarından-kurtuluştur. Eğer bu Üç Mühre sabit düşünceler olarak tutunursak bu düşüncelerin de yıkılması gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu bu öğretileri günlük hayatımızda uygulamaya koymaktır. Deneyim her zaman düşünceleri aşar.

Onuncu yüzyıldaki Vietnamlı usta Thien Höi öğrencilerine şöyle dedi, “Doğumsuzluk ve ölümsüzlük haline ulaşmak için gayretli olun.” Bir öğrencisi sordu, “Doğumsuzluk ve ölümsüzlük dünyasıyla nerede temas edebiliriz?” Ve usta yanıtladı, “Tam burada doğum ve ölüm dünyasında.” Suyla temas etmek için dalgalarla

temas etmeliyiz. Eğer doğum ve ölümle derinlemesine temas ederseniz doğumsuzluk ve ölümsüzlük dünyasıyla temas edersiniz.

Süreksizlik, özsüzlük, birbirine bağlı ortak-doğuş ve Orta Yol gerçekliğin kapısını açacak anahtarlardır. Bu anahtarları cebinizde bırakmanızın anlamı yoktur. Bunları kullanmalısınız. Süreksizlik ve özsüzlüğü anladığınız zaman pek çok acıdan kurtulmuş ve Üçüncü Dharma Mührü olan nirvanayla temasa geçmiş olursunuz. Nirvana gelecekte aranacak birşey değildir. Bir Dharma Mührü olarak Buda’nın öğretilerinin her birinde mevcuttur. Mumun, masanın ve çiçeğin nirvana-doğası, tıpkı süreksiz ve özsüz doğaları gibi, öğretilerde açıklanmıştır.

Herkesin kendi düşüncesini açıkladığı ve birbirine karşı olduğu bir toplantı hayal edin. Toplantı bittikten sonra tüm bu fikir ve tartışmalardan yorulmuşsunuzdur. Kapıyı açıp temiz havanın olduğu, kuşların öttüğü ve rüzgarın ağaçların arasında ıslık çaldığı bahçeye çıkarsınız. Burada yaşam tüm o sözlerin ve öfkenin olduğu toplantıdakinden çok farklıdır. Bahçede de sesler ve imgeler vardır, fakat bunlar canlandırıcı ve şifa vericidir. Nirvana yaşamın yokluğu demek değildir. *Drishtadharma nirvana* “bu yaşamdaki nirvana” anlamına gelir. Nirvana acı ateşini dindirmek, sessizleştirmek veya söndürmek demektir. Nirvana bize zaten olmak istediğimizi olduğumuzu

öğretir. Artık birşeylerin peşinde koşmamız gerekmez. Sadece kendimize dönmemiz ve gerçek doğamızla temas etmemiz gerekir. Bunu yaptığımızda gerçek huzura ve sevince kavuşuruz.

Bu sabah, uyandım ve keşfettim ki
sutraları yastığım olarak kullanıyorum.
Çalışkan arıların heyecanlı vızıltısını duyuyorum
evreni yeniden kurmak için hazırlanan.
Sevgili arkadaşlar, yeniden kurma çalışması
binlerce ömür gerektirebilir,
fakat bu iş zaten tamamlandı
o kadar zaman önce[3]

Kırkiki Bölüm Sutrasında Buda şöyle der, "Benim uygulamam edimsizlik, uygulamama ve gerçekleştirmemedir."[4] Bu aradığımız şeyin bizim dışımızda bulunmadığı anlamına gelir.

Üç Dharma Mührünün, Dört Kutsal Gerçeğin ve Sekiz Katlı Yüce Yolun damgasını taşımayan hiçbir öğreti hakiki anlamda Budacı değildir. Fakat bazen sadece İki Dharma Mührü -acı ve nirvana- öğretilir. Bazen de Dört Dharma Mührü -süreksizlik, özsüzlük, nirvana ve acı- öğretilir. Fakat acı varoluşun temel bir unsuru değildir. O bir duygudur. Süreksiz ve özsüz olan birşeyin sürekli olması ve bir öze sahip olmasında İsrar ettiğimiz zaman acı çekeriz. Buda acı olduğu zaman bunu teşhis edip dönüştürmek için gerekli adımları atmamızı öğretti. O acının her zaman olduğunu öğretmedi. Mahayana Budizminde, Bir Dharma Mührü öğretisi de vardır -Gerçek Damganın mührü. Bir, iki ve dört Dharma Mühürleri öğretilerinin hepsi Buda öldükten sonra ortaya konulmuştur.

Kurtuluşu gerçekleştirmek için Üç Dharma Mührünü uygularız. Eğer Üç Dharma Mührü hakkında beşbin sayfalık bir kitabı ezberler, fakat bu öğretileri günlük yaşamınıza uygulamazsanız bu kitabın hiçbir faydası olmaz. Bu öğretiler ancak aklınızı kullanıp bunları uy

(3) *Thich Nhat Hanh, Call Me By My True Names -”Butterflies over the Golden Mustard Fields,”, s. 75.*

(4) *Kırkiki Bölüm Sutrası, Taisho 789.*

gulamaya koyunca size mutluluk verebilir. Lütfen uygulamanızı yaşamınıza ve kendi deneyimlerinize -başarılarınıza ve başarısızlıklarınıza- dayandırın. Buda’nın öğretileri mücevherdir, fakat bunlarla derinlemesine temasa geçmek için derinlemesine kazmamız gerekir.

Sutralarda yolculuk etmemize ve bir öğretinin doğru Dharma anlayışını ifade edip etmediğine karar vermemize yardımcı olabilecek başka kriterler de vardır. Bunlar İki İlişki, Gerçeğin Dört Standartı ve Dört İtimatı kapsar.

İki İlişkinin ilki “Esasla İlişkidir”. Esas Üç Dharma Mührüdür. Eğer birisi Dharma öğretiyorsa, söylediklerinin Buda’nın süreksizlik, özsüzlük ve nirvana öğretileriyle uyum içinde olması gerekir. Üç Dharma Mührünü derinlemesine anladığınız zaman bunları günlük yaşamınızdaki her duruma uygulayabilirsiniz.

İkinci İlişki “Durumla İlişkidir”. Birisi Dharma’yı paylaştığı zaman, öğretinin uygun olması için söylediklerinin hitap ettiği kişilerin zihniyetine ve durumlarına uyması gerekir. Eğer uygun değilse, Dharma gibi görünse bile bu gerçek Dharma değildir. O kişi sadece Buda’nın bazı sözlerini tekrarlamamalıdır. Eğer bir teyp gibi davranıp sadece içine bir kaset sokuyorsa, bu Durumla İlişkiye uygun olarak konuşmak değildir. Ben kime konuşuyorum? diye sormalıdır. Onların yaşamları hangi aşamada? İnançları, ilgileri ve gayeleri ne? Bu şekilde derinlemesine bakmak söylediklerine sevgi ve şefkat katar. Hastanın hastalığı bilinmeden doğru ilaç verilemez.

Bir Dharma tartışmasındayken söylediğiniz her söz Esasla ve Durumla İlişkili olmalıdır. Süreksizlik, özsüzlük ve nirvana öğretilerine uygun olarak konuşun; ve deneyim, bilgi ve içgörülerini hesaba alarak doğrudan doğruya orada bulunanlarla konuşun. Sizin önemli olduğunu düşündüğünüz, fakat bu özel gruba söylenemeyecek şeyler olabilir. İki İlişki beceri, hoşgörü ve ihtimamla konuşmanızı gerektirir.

Gerçeğin Dört Standartı *(siddhanta)* Buda'nın öğretilerini anlamamıza yardım edecek başka bir rehberdir. İlk standart "dünyevi olandır". Öğreti, dünyadakilerin anlayabilmesi. için dünya dilinde sunulmuştur. Çağdaş evren bilimleri, sanatları, felsefeleri, metafizikleri v.s. hesaba almalı ve bunlarla meşgul olmalıyız. Örneğin, haftanın günlerini Pazartesi, Sah v.s. olarak adlandırırız. Gerçeği göreceli olarak ifade etmek amacıyla, kolaylık sağlamak için, zamanı günlere, aylara ve yıllara böleriz. Buda bize Lumbini'de doğduğunu söylediği zaman, bu İlk Standartla uyum içindedir.

İkinci Standart "kişidir". Buda'nın vaazlarını okuduğumuz zaman, sözlerinin dinleyicilerinin gayelerine ve ihtiyaçlarına göre değişim gösterdiğini hatırlamalıyız. Buda öğrettiği zaman, kendisini dinleyen özel topluluğun çok iyi farkındaydı ve söyledikleri özellikle onlara hitap ediyordu.

Üçüncü Standart "iyileştirmedir". Buda konuştuğu zaman, bu her zaman hitap ettiği kişiye özgü hastalığı tedavi etmek içindi. Herkesin iyileştirilmesi gereken bir hastalığı vardır. İyileşmeyi ifade etmek için konuştuğunuzda söyledikleriniz her zaman yararlı olur.

Dördüncü Standart "mutlaktır".' Buda mutlak gerçeği doğrudan ve açık bir şekilde ifade etti. İnsanlar ona inanmadığı ya da onunla aynı fikirde olmadığı zaman bile öz olmadığını söyledi. Bunu söyledi, çünkü bunun doğru olduğunu biliyordu. Onbeşinci yüzyıl araştırmacıları, toplum onları bunu söyledikleri için hapsetmekle tehdit ettiği zaman

bile dünyanın yuvarlak olduğunu söyledi. Sutraları okurken bunları anlamak için bu Gerçeğin Dört Standartını kullanabiliriz.

Dharma'yı incelememize yardım edecek üçüncü listeye Dört İtimat denilir. Bunlar Buda tarafından değil, daha sonraki öğretmenler tarafından formüle edilmiştir. Birinci İtimat, kişiye değil öğretiye güvenmemiz gerektiğidir. Bu öğrettiği herşeyi uygulamayan bir öğretmenden bile öğrenebileceğimiz anlamına gelir. Beşinci sınıf öğretmenim Bayan Lien çoğunlukla yüksek topuklu ayakkabı giyiyordu. Bir gün tahtaya şöyle yazdı, "Asla yüksek topuklu ayakkabılar giymeyin. Bileğinizi burkabilirsiniz." Bunu neden kendisine uygulamadığını anlamamıştım. Bir sigara tiryakisi olan başka bir öğretmen bize sigara içmenin sağlığa verdiği zararları öğretti. Sınıf güldü ve o şöyle dedi, "Söylediğimi yapın, yaptığımı değil." Daha sonra Budist İncelemeler Enstitüsüne girdiğim zaman bize eğer bir çöp bidonunda değerli bir mücevher varsa ellerimizi kirletmemiz gerektiği söylendi. Bütün sutraları ezberleyen keşişi hatırlayın. O kolay bir insan veya iyi bir uygulamacı değildi, fakat diğer keşişler sutraları yazabilmeleri için ona tahammül edip, sutraları ezberlemeye teşvik etmek zorundaydı.

Bana göre, bir öğretmenle öğrenci arasındaki ilişki, öğretmenin öğrettiklerini uyguladığı ve uygulamaya devam ettiği güvenine dayanır. Bu örnek yoluyla, yaşam şeklimizle öğretmektir. Belki de eski öğretmenler kendi yaşamını örnek göstererek öğretebilen birini bulmanın çok güç olduğunu ve eğer böyle birinin ortaya çıkmasını beklersek hali hazırdaki öğretilerden yararlanma şansımızı yitireceğimizi düşündüler.

İkinci İtimat göreceli gerçek hakkındaki hitabelere değil, sadece Buda'nın mutlak gerçek bağlamında öğrettiği hitabelere güvenmektir. Ben bu standart konusunda da kendimi rahatsız hissediyorum, çünkü bu bize mutlak gerçek vasıtasıyla anlatan hitabelerin göreceli gerçek

vasıtasıyla anlatan hitabelerle nasıl ilişkili olduğunu göstermiyor. Esasında, mutlak gerçeği öğreten sutralar göreceli gerçeği öğreten sutraların ışığında daha iyi anlaşılabilir. Beş Dikkat Çalışması(5) gibi pratik konular hakkındaki vaazlara dikkat etmeye değmeyeceğini ve sadece Avatamsaka ve Nilüfer Sutralarını(6) incelememiz gerektiğini düşünmemeliyiz. Uygulanabilir sutralardan daha az uygulanabilir sutralara nasıl geçeceğimizi bilmemiz gerekir. Kendimizi en temel vaazları anlayacak şekilde eğittiğimiz zaman, anlaşılması daha zor vaazları daha kolay kavrayabiliriz.

Üçüncü İtimat, sözcüklere değil, anlama dayanmamız gerektiğidir. Buda'nın öğretme şeklini kapsamlı olarak anlayıp belli bir öğretinin içeriğini ve koşullarını kavradığımız zaman uygun olmayan anlamlar çıkartmaz ve Buda'nın sözlerini içeriği dışında kullanmayız. O zaman yanlış aktarmanın yol açtığı bir hata olduğunda bunu kendimiz düzeltebiliriz.

Dördüncü İtimat, fark ve ayrımlardan *(vijnana)* ziyade derinlemesine bakmanın *(jnana)* verdiği içgörüye güvenmemiz gerektiğidir.Ne var ki, sutraları okurken ayrım yapabilmek önemlidir, böylece Buda'nın Gerçeğin Dört Standartından hangisine göre öğrettiğini anlarız. Ayrım yapmayan bilgelik kadar ayrımcı bilgeliğe de güvenmeliyiz.

İki Gerçek, Üç Dharma Mührü, İki İlişki, Gerçeğin Dört Standartı ve Kurtuluşun Üç Kapısı, Buda'nın öğretirken kullandığı dili anlamamıza yardım eden önemli rehberlerdir. Buda'nın dilini anlamadan Buda'yı anlayamayız.

(5) Beyaz Elbiseli Mürit Üstüne Vaaz (Upusaka Sutra), Madhyama Agama 128, Anguttara Nikaya III, 211. Bkz. Thich Nhat Hanh, Far a Future; to be Possible, s. 199-247.

(6) Bkz. Thich Nhat Hanh, Cultivating the Mind of l.ove.

19. Bölüm -Kurtuluşun Üç Kapısı

Üç Dharma Mührü Kurtuluşun Üç Kapısından -boşluk *(shunyata),* belirtisizlik *(animitta)* ve hedefsizlik *(apranihita)*- girmek için kullanabileceğimiz anahtarlardır. Tüm Budizm okulları Kurtuluşun Üç Kapısı[2] öğretisini kabul eder. Bu. üç kapıya bazen Üç Konsantrasyon denir.[3] Bu üç kapıdan girdiğimiz zaman konsantrasyon içinde yaşarız ve korku, karmaşa ve üzüntüden kurtuluruz.

Kurtuluşun ilk kapısı shunyata, yani boşluktur. Boşluk her zaman bir şeyin olmaması anlamına gelir. Bir fincanda su yoktur. Bir kasede çorba yoktur. Bizlerde ayrı, bağımsız bir öz yoktur. Tek başımıza olamayız. Ancak evrendeki başka herşeyle birlikte varolabiliriz. Yapılacak çalışma tüm gün boyunca boşluk içgörüsünü beslemektir. Nereye gidersek gidelim, ilişkiye geçtiğimiz herşeyde boşluğun doğasıyla temas ederiz. Masaya, mavi gökyüzüne, arkadaşımıza, dağa, ırmağa, öfkemize ve mutluluğumuza derinlemesine bakar ve bunların ayrı bir özü olmadığını görürüz. Bunlarla derinlemesine temasa geçtiğimizde hepsinin birlikte varolan ve birbi

(1) Süreksizlik, özsüzlük ve nirvana (bkz. 18. bölüm)

(2) *Theravada Okulu bu harika öğretinin üstünde durmaz, ama yine de bu öğreti vardır.*

(3) *Bkz. Bölüm 15, Doğru Konsantrasyon, Doğru Yoğunlaşma.*

rine nüfuz eden doğasını görürüz. Boşluk varolmama anlamına gelmez. Bu Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş, süreksizlik ve özsüzlüktür.

Boşluğu ilk kez duyduğumuzda biraz korkarız. Fakat bir süre uygulama yaptıktan sonra, şeylerin sadece bizim düşündüğümüzden farklı bir şekilde varolduğunu anlarız. Boşluk varolanla varolmayan

arasındaki Orta Yoldur. Güzel bir çiçek solup öldüğü zaman boş olmaz. O zaten özünde boştur. Derinlemesine bakınca, çiçeğin çiçek-olmayan unsurlardan -ışık, uzay, bulutlar, toprak ve bilinç- oluştuğunu görürüz. Onun ayrı, bağımsız bir özü yoktur. Elmas Sutrasında, insanların diğer türlerden bağımsız olmadıklarını, bu nedenle insanları korumak için insan-olmayan türleri korumamız gerektiği öğretilir. Eğer havayı ve suyu, bitkileri ve mineralleri kirletirsek kendimizi yok ederiz. Sahte sınırları yıkmak için kendimizi bizim dışımızda olduğunu düşündüğümüz şeylerde görmeyi öğrenmeliyiz.

Vietnam’da bizler eğer bir at hastaysa, ahırdaki diğer bütün atların da yemek yemeyi reddedeceğini söyleriz. Bizim mutluluğumuz ve acımız başkalarının mutluluğu ve acısıdır. Özsüzlük temelinde edimde bulunduğumuz zaman eylemlerimiz gerçeklikle uyum içinde olur ve ne yapıp ne yapmamak gerektiğini biliriz. Birbirimize bağlı olduğumuza dair farkındalığımızı koruduğumuz zaman, bu Boşluk Konsantrasyonudur *(shunyata samadhi).* Gerçeklik olma ve olmama fikirlerini aşar. Çiçeğin varolduğunu söylemek tam olarak doğru değildir, fakat varolmadığını söylemek de doğru değildir. Gerçek boşluğa “harikulade oluş” denir, çünkü bu varolmayı ve varolmamayı aşar.

Yemek yediğimiz zaman boşluk denilen Kurtuluş Kapısını uygulamalıyız. “Ben bu yemeğim. Bu yemek ben.” Bir gün Kanada’da Sangha ile birlikte yemek yiyordum, bir öğrenci bana bakıp şöyle dedi, “Sizi besliyorum.” Boşluk konsantrasyonunu uyguluyordu. Yemek tabağımıza baktığımız her seferinde yemeğin süreksiz, özsüz doğası üstüne düşünebiliriz. Bu derin bir uygulamadır, çünkü bizim Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu görmemize yardım edebilir. Hem yemek yiyen hem de yenilen yemek doğaları itibarıyla boştur. Aralarındaki iletişimin bu kadar mükemmel olmasının nedeni budur. Rahat, huzurlu bir şekilde yürüyüş meditasyonu yaptığımız zaman da aynısı geçerlidir. Sadece

kendimiz için değil, dünya için de adım atarız. Başkalarına baktığımız zaman onların mutluluğu ve ıstırabının nasıl bizim mutluluğumuz ve ıstırabımıza bağlı olduğunu görürüz. “Huzur benimle başlar.”

Aziz tuttuğumuz herkes bir gün hastalanıp ölecek. Eğer boşluk üstüne meditasyon uygulaması yapmazsak, bu olduğu zaman darmadağın oluruz. Boşluk Konsantrasyonu yaşamla olduğu haliyle temasta kalma yoludur, fakat bunun sadece tartışılması değil, uygulanması gerekir. Bedenimizi gözler ve onun olmasına neden olan tüm nedenleri ve koşulları -anne babamız, ülkemiz, hava ve hatta gelecek nesiller- görürüz. Zaman ve uzayın, ben ve benimin ötesine geçer ve gerçek kurtuluşu tadarız. Eğer boşluğu sadece bir felsefe olarak incelersek, bu bir kurtuluş kapısı olmaz. Boşluk, ancak biz buna derinlemesine nüfuz ettiğimiz ve olan herşeyin Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşunu ve birlikte varolan doğasını kavradığımız zaman bir kurtuluş kapısı olur.

İkinci Kurtuluş Kapısı animitta, yani belirtisizliktir. Burada “belirti” bir görüntü ya da algımızın nesnesi anlamına geliyor. Birşeyi gördüğümüz zaman, bize bir belirti veya imge gözükür ve “lakshana” ile kastedilen de budur. Örneğin eğer su kare bir kap içindeyse onun belirtisi “kareliktir”. Eğer yuvarlak bir kap içindeyse belirtisi “yuvarlaklıktır”. Buzluğu açıp biraz buz aldığımızda bu suyun belirtisi katıdır. Kimyagerler suyu “H_20” diye adlandırırlar. Dağdaki kar ve çaydanlıktan yükselen buhar da H_20’dur. H_20’nun kare, sıvı, gaz veya katı olması koşullara bağlıdır. Belirtiler bizim kullanmamız için araçlardır, fakat mutlak gerçek değildirler ve bizi yanlış yönlendirebilirler. Elmas Sutrası der ki, “Bir belirtinin olduğu yerde aldanış ve yanılsama da vardır.” Algılar bize çoğunlukla algı nesnesi kadar algılayanı da anlatırlar. Görüntüler aldatabilir.

Belirtisizlik konsantrasyonunu uygulamak kendimizi özgürleştirmemiz için gereklidir. Belirtileri aşıp geçene kadar

gerçeklikle temas kuramayız. Belirtilerin -yuvarlak, kare, katı, sıvı, gaz- tuzağına düştüğümüz sürece acı çekeriz. Hiçbir şey tek bir belirti bağlamında tanımlanamaz. Fakat belirtiler olmazsa kaygı duyarız. Korkumuz ve bağlılığımız belirtilere hapsolmamızdan kaynaklanır. Şeylerin belirtisiz doğasıyla temasa geçene kadar korkmaya ve acı çekmeye devam ederiz. H20 ile temasa geçmeden önce, karelik, yuvarlaklık, sertlik, ağırlık, hafiflik, yukarı, aşağı gibi belirtileri bırakmamız gerekir. Su kendi içinde ne kare, ne yuvarlak ne de katıdır. Kendimizi belirtilerden kurtardığımız zaman gerçekliğin yüreğine girebiliriz. Fakat gökyüzündeki okyanusu görene kadar belirtilerin içine hapsoluruz.

En büyük ferahlama belirti engellerini aşıp teklik dünyasıyla, nirvana ile temas ettiğimiz zamandır. Belirtilerin olmadığı dünyayı bulmak için nereye bakmalıyız? Tam buradaki belirtilerin dünyasına. Eğer suyu fırlatıp atarsak suyun öylesiliğiyle temas etmemizin hiç bir yolu kalmaz. Suyun belirtilerini aşıp geçtiğimiz zaman onunla temas eder ve suyun gerçek birlikte varolma doğasını görürüz. Üç safha vardır -su, su olmama ve gerçek su. Gerçek su suyun öylesiliğidir. Onun varoluş temeli doğum ve ölümden kurtulmuştur. Bununla temasa geçtiğimizde hiçbir şeyden korkmayız.

“Eğer belirtilerin tekliğini görürseniz Tathagata’yı görürsünüz.” Bu Elmas Sutrası’ndan bir cümledir. *Tathagata* “gerçekliğin harika doğası”[(4)] anlamına gelir. Suyun harika doğasını görmek için suyun belirtisinin (görüntüsünün) ötesine bakmalı ve onun su-olmayan unsurlardan oluştuğunu görmelisiniz. Eğer suyun sadece su olduğunu, onun güneş, toprak ya da çiçek olamayacağını düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Suyun güneş, toprak ve çiçek olduğunu görebildiğiniz, sadece güneşe ya da toprağa bakarak suyu görebildiğiniz zaman, bu “belirtilerin tekliğidir”. Bir muz kabuğuna, ölü yapraklara veya çürümüş dallara bakan bir bahçıvan onların içinde çiçekleri, meyva ve sebzeleri

görebilir. O çiçeklerin, meyvaların ve çöplerin özsüz doğasını görebilir. Bu içgörüyü başka alanlara uygulayabildiği zaman tam bir uyanış gerçekleştirmiş olacaktır.

Politikacıların, ekonomistlerin ve eğitimcilerin teklik uygulaması yapmaları gerekir. Pek çok genç insanı hapse koyuyoruz. Fakat eğer teklik üstüne meditasyon yaparsak onların bu şiddetinin nereden geldiğini keşfederiz. Toplumumuz neye benziyor? Ailelerimiz nasıl organize olmuş? Okullarımızda ne öğretiliyor? Neden tüm suçu gençlere atıyoruz? Neden kendi ortak-sorumluluğumuzu kabul edemiyoruz? Gençler birbirlerini ve başkalarına incitiyorlar, çünkü yaşamın onlar için bir anlamı yok. Eğer bu şekilde yaşamayı ve toplumu bu şekilde organize etmeyi sürdürürsek, hapsedilmesi gereken daha binlerce gencin ortaya çıkmasına neden oluruz.

Teklik sadece bir düşünce değildir. Çocuklarımıza derinlemesine baktığımız zaman onları oluşturan bütün unsurları görürüz. Onlar oldukları gibidir, çünkü kültürümüz, ekonomimiz, toplumumuz ve bizler olduğumuz

(4) *Bkz. s. 173, dipnot 3'deki açıklama.*

gibiyizdir. İşler ters gittiği zaman sadece çocuklarımızı suçlayamayız. Buna pek çok neden ve koşul katkıda bulunmuştur. Kendimizi ve toplumu nasıl dönüştüreceğimizi bildiğimiz zaman çocuklarımız da dönüşecektir.

Çocuklarımız okulda yaşamlarını kazanmalarına yardım edecek olan okuma, yazma, matematik, fen ve diğer konuları öğrenirler. Fakat pek az okul programı gençlere nasıl yaşanacağını -öfkeyle nasıl baş edileceğini, ihtilafların nasıl uzlaştırılacağım, nasıl nefes alınacağını, gülümseneceğini ve içsel oluşumların nasıl dönüştürüleceğini- öğretir. Eğitimde bir devrini yapılmalıdır. Okulları öğrencilerimizi huzur ve

ahenk içinde yaşama sanatı konusunda eğitmeye teşvik etmeliyiz. Okumayı, yazmayı ve matematik problemlerini çözmeyi öğrenmek kolay değildir, fakat çocuklar bunları becerebiliyorlar. Nasıl nefes alınacağını, nasıl gülümseneceğini ve öfkenin nasıl dönüştürüleceğini öğrenmek de zor olabilir, fakat bunu başaran pek çok genç gördüm. Eğer çocuklara doğru dürüst öğretirsek, oniki yaşlarına geldiklerinde başkalarıyla nasıl ahenk içinde yaşayacaklarını bilirler.

Belirtilerin ötesine geçtiğimizde korkusuzluk ve suçsuzluk dünyasına gireriz. Çiçeği, suyu ve çocuğumuzu uzay ve zamanın ötesinde görebiliriz. Atalarımızın içimizde, hemen şimdi ve burada bulunduğunu biliriz. Buda'nın, İsa'nın ve diğer bütün ruhsal atalarımızın ölmediğini anlarız. Buda 2.600 yıl öncesiyle sınırlanamaz. Çiçek o kısa tezahürüyle sınırlanamaz. Herşey belirtiler aracılığıyla tezahür eder. Eğer belirtilerin tuzağına düşersek, bu belli tezahürü yitirmekten korkarız.

Plum Köyünde yaşayan sekiz yaşındaki bir çocuk aniden öldüğü zaman, babasından soluduğu havadaki ve ayağının altındaki çimlerin arasındaki oğlunun varlığının tam anlamıyla farkına varmasını istedim ve baba bunu yapabildi. İyi tanınan Vietnam'lı bir meditasyon öğretmeni öldüğü zaman müridi şu şiiri yazdı:

Dharma kardeşleri, belirtiye bağlanmayın.

Etrafımızdaki dağlar ve ırmaklar bizim öğretmenimizdir.[5]

Elmas Sutrası dört belirti sayar -öz, kişi, canlı varlık ve ömür. Bizler "öz" belirtisine hapsolabiliriz, çünkü öz olmayan şeyler olduğunu düşünürüz. Fakat derinlemesine baktığımız zaman ayrı, bağımsız bir öz olmadığını görür ve öz belirtisinden kurtuluruz. Kendimizi korumak için biz olmayan herşeyi korumamız gerektiğini anlarız.

Bizler “kişi” belirtisine hapsoluruz. İnsanları hayvanlardan, ağaçlardan ve taşlardan ayırır ve insan-olmayanların -balıkların, ineklerin, bitkilerin, yeryüzünün, havanın ve denizlerin- bizim sömürmemiz için orada olduklarını hissederiz. Diğer türler de yemek bulmak için avlarlar, fakat böylesine sömürücü bir tarzda değil. Kendi türümüze derinlemesine baktığımız zaman içindeki insan-olmayan unsurları görebiliriz ve hayvanlara, bitkilere ve minerallere derinlemesine baktığımızda da onların içindeki insan unsurunu görürüz. Teklik Üstüne Konsantrasyon çalışması yaptığımızda tüm diğer türlerle uyum içinde yaşarız.

Üçüncü belirti “canlı varlıktır”. Bizler duygulu varlıkların duygusuz varlıklardan farklı olduğunu düşünürüz. Fakat canlı ya da duygulu varlıklar cansız ya da duygusuz türlerden oluşmuştur. Hava ya da ırmaklar gibi bu sözde cansız türleri kirlettiğimiz zaman canlı varlıkları da kirletiriz. Canlı ve cansız varlıkların birlikte varoluşuna derinlemesine baktığımız zaman bu şekilde edimde bulunmayı keseriz.

(5) Bu mürit Ly Döneminde (1010-1225) bir mahkeme görevlisiydi. İsmi Doan Van Kham idi.

Dördüncü belirti, doğum ile ölüm arasındaki süre olan “ömürdür”. Başlangıcı ve sonu olan belli bir süre boyunca canlı olduğumuzu düşünürüz. Fakat derinlemesine baktığımız zaman asla doğmadığımızı ve asla ölmeyeceğimizi anlarız ve korkumuz kaybolur. Dikkat, konsantrasyon ve Üç Dharma Mührüyle belirtisizlik diye adlandırılan Kurtuluş Kapısını açabilir ve en büyük rahatlamaya ulaşabiliriz.

Üçüncü Kurtuluş Kapısı apranihita, yani hedefsizliktir. Yapılacak hiçbir şey, gerçekleştirilecek hiçbir şey, hiç bir program, hiç bir gündem yoktur. Dünya ve hayatın sonrasına dair Budist öğretidir bu. Gülün birşey yapması gerekir mi? Hayır, bir gülün amacı gül olmaktır. Sizin

amacınız kendiniz olmaktır. Başka biri olmak için bir yerlere koşmanız gerekmez. Olduğunuz halinizle mükemmelsinizdir. Buda’nın bu öğretisi kendimizden, mavi gökyüzünden ve şu anda canlandırıcı ve şifa verici olan herşeyden zevk almamızı sağlar.

Önümüze birşey koyup onun ardından koşmanın gereği yoktur. Aradığımız, olmak istediğimiz herşeye zaten sahibiz. Bizler zaten bir Buda’yız, o zaman neden başka bir Buda’nın elini tutup yürüyüş meditasyonu yapmayalım? Bu Avatamsaka Sutrasının öğretisidir. Kendiniz olun. Yaşam olduğu haliyle değerlidir. Mutluluğunuzun tüm unsurları zaten buradadır. Koşmaya, uğraşmaya, aramaya ya da mücadele etmeye gerek yoktur. Sadece olun. Sırf burada, bu anda olmak bile en derin meditasyon çalışmasıdır. Pek çok insan sanki hiçbir yere gitmiyormuş gibi yürümenin yeterli olduğuna inanamıyor. Uğraşmanın ve tamamlamanın normal ve gerekli olduğunu düşünüyor. Sadece beş dakika hedefsizlik uygulaması yapmaya çalışın, bu beş dakika içinde ne kadar mutlu olduğunuzu göreceksiniz.

Yürek Sutrası “ulaşılacak hiçbir şey” olmadığını söyler. Bizler aydınlanmaya ulaşmak için meditasyon yapmayız, çünkü aydınlanma zaten içimizdedir. Bir yerleri aramamız gerekmez. Bir amaç ya da gayemizin olması gerekmez. Yüksek bir pozisyon elde etmek için uygulama yapmayız. Hedefsizlikte, hiçbir eksiğimizin olmadığını, zaten olmak istediğimizi olduğumuzu ve çabalarımızın bir sona geldiğini anlarız. Sadece penceremizden içeri yayılan güneş ışığını görerek veya yağmurun sesini dinleyerek şimdiki anda huzur içindeyizdir. Hiçbir şeyin peşinden koşmamız gerekmez. Her andan zevk alabiliriz. İnsanlar nirvanaya girmekten bahsederler, fakat zaten oradayızdır. **Hedefsizlik ve nirvana** birdir.

Bu sabah uyandığımda gülümsedim.
Önümde yepyeni yirmidört saat var.

Her anı tam olarak yaşamaya ve
tüm varlıklara şefkatin gözleriyle bakmaya and
içtim.

Bu yirmidört saat değerli bir armağandır, ancak Kurtuluşun Üçüncü Kapısı olan hedefsizliği açtığımız zaman tümüyle kabul edebileceğimiz bir armağandır. Eğer belli bir amacı gerçekleştirmek için yirmidört saatimiz olduğunu düşünürsek, bugün bir sona ulaşmak için bir araç olur. Odun kesme ve su taşıma anı mutluluk anıdır. Mutlu olmak için bu günlük işlerin yapılmasını beklememize gerek yoktur. Şu anda mutlu olmak hedefsizliğin ruhudur. Aksi halde, hayatımızın geri kalanı boyunca kısır döngü içinde döner dururuz. Bir başağrımız veya soğuk algınlığımız olsa da, şimdiki anı hayatımızdaki en mutlu an yapmamız için gereken herşeye sahibizdir. Mutlu olmak için soğuk algınlığımızın geçmesini beklememiz gerekmez. Soğuk almak yaşantımızın bir parçasıdır.

Birisi bana şöyle sordu, “Dünyanın bu halinden kaygılanmıyor musunuz?” Bir nefes aldım ve şöyle yanıtladım, “Önemli olan dünyada olup bitenler hakkında duyduğunuz kaygının yüreğinizi doldurmasına izin vermemektir. Eğer yüreğiniz kaygıyla dolarsa hastalanırsınız ve yardım edemezsiniz.” Pek çok yerde savaş -büyük ya da küçük- var ve bu bizim huzurumuzu kaybetmemize neden olabilir. Kaygı çağımızın hastalığıdır. Kendimiz, ailemiz, arkadaşlarımız, işimiz ve dünyanın durumu hakkında kaygı duyarız. Eğer kaygının yüreğimizi doldurmasına izin verirsek er ya da geç hastalanırız.

Evet, tüm dünyada müthiş bir acı var, fakat bunu bilmek bizi felce uğratmamak. Eğer dikkatli soluma, dikkatli yürüme, dikkatli oturma ve dikkatli çalışma uygulaması yaparsak, yardım etmek için elimizden geleni yapar ve yüreğimizde huzur besleyebiliriz. Kaygılanmak hiçbir şey başarmaz. Yirmi kat bile kaygılansanız, bu dünyanın durumunu

değiştirmez. Aslında, kaygınız herşeyi daha da kötüleştirir. Herşey istediğimiz gibi olmasa da, elimizden geleni yaptığımızı ve böyle yapmayı sürdüreceğimizi bilerek yine de hoşnut olabiliriz. Eğer nasıl nefes alıp verileceğini, nasıl gülümseneceğini ve hayatımızın her anını nasıl derinlemesine yaşayacağımızı bilmiyorsak hiç kimseye yardım edemeyiz. Ben şimdiki anda mutluyum. Başka birşey istemiyorum. Daha çok mutluluk verecek ilave koşullar ya da ilave bir mutluluk beklemiyorum. En önemli uygulama hedefsizliktir, birşeylerin ardında koşmamak, birşeylere tutunmamaktır.

Dikkât uygulamasıyla tanışacak kadar şanslı olan bizlerin, bedenimiz, zihnimiz ya da çevremizdeki herşey istediğimiz gibi olmasa da yaşantımıza huzur ve sevinç getirme sorumluluğumuz vardır. Mutluluk olmadan başkaları için bir sığınak olamayız. Kendinize sorun, mutlu olmak için neyi bekliyorum? Neden şimdi mutlu değilim?

Benim tek arzum bunu görmenize yardım etmek. Dikkat uygulamasını toplumun en geniş alanına nasıl yayabiliriz? Mutlu olan ve başkalarına dikkatli yaşama sanatının nasıl öğretileceğini bilen insanların sayısını nasıl arttırabiliriz? Şiddet yaratan insanların sayısı çok fazlayken, nasıl solunacağını ve nasıl mutluluk yaratılacağını bilen insanların sayısı çok az. Her gün mutlu olmamız ve başkaları için bir sığınak olmamız için bize mükemmel bir fırsat sunuyor.

Başka birşey olmamız gerekmez. Özel bir sanat icra etmemiz gerekmez. Sadece şimdiki anda mutlu olmamız gerekir, böylece sevdiklerimize ve tüm topluma hizmet edebiliriz. Hedefsizlik durmak ve zaten elde edilmiş olan mutluluğu kavramaktır. Eğer birisi bize mutlu olmak için ne kadar süre uygulama yapması gerektiğini sorarsa, ona hemen şimdi mutlu olabileceğini söyleyebiliriz! Apranihita, hedefsizlik çalışması özgürlük çalışmasıdır.

20. Bölüm -Buda’nın Üç Bedeni

İnsanların sevgi, özgürlük ve anlayış gibi nitelikleri kişileştirmek istemeleri doğaldır. İşte Buda bu ruhla “üç bedene” sahip olarak simgelenmiştir: *Dharmakaya,* aydınlanma ve mutluluğun kaynağı; *Sambhogakaya,* saadet ya da zevk bedeni; ve *Nirmanakaya,* Dharmakaya tarafından gönderilen pek çok dönüşüm bedeninden biri olarak düşünülen Buda’nın tarihsel bedenlenmesi. *Kaya* “beden” anlamına gelir.

Buda ölmek üzereyken müritlerine şöyle dedi, “Sevgili arkadaşlarım, fiziksel bedenim yarın burada olmayacak, fakat öğreten bedenim (Dharmakaya) her zaman sizinle olacaktır. Onu sizi asla terketmeyen öğretmen olarak düşünün. Kendiniz için bir ada olun ve Dharma’ya sığının. Dharma’yı ışığınız, adanız olarak kullanın.” Buda nirvananın her an bizim için ulaşılabilir olması için Dharma, Anlayış ve Sevgi Yolu uygulaması yapmamız gerektiğini kastediyor. Bu Dharmakaya’nın, öğretinin bedeninin, Yol’un bedeninin, aydınlanma ve mutluluk kaynağının doğuşudur. Dharmakaya’nın özgün anlamı oldukça basittir -anlayış ve sevgiyi gerçekleştirme yolu.

Dharmakaya, Dharma’nın her zaman parıldayan, her zaman herşeyi aydınlatan bedenlenmesidir. Uyanmamıza yardım edebilen herşey Dharmakaya’nın bir

parçasıdır -ağaçlar, çimler, kuşlar, insanlar v.s. Ben bir kuşun şarkı söylediğini duyduğumda, eğer kendime döner ve nefes alıp gülümsersem o kuş Buda’nın Dharma bedenini açığa vurur. Uyanmış olan insanlar bir çakıl taşında, bir bambuda ve bir bebeğin ağlamasında vaaz eden Dharma’yı duyabilirler. Eğer uyanmışsanız herşey Dharma’nın sesi olabilir. Her sabah pencereyi açıp içeri süzülen ışığı gördüğünüzde, bunun da Dharmakaya’nın bir parçası olduğunu bilin.

Pencereyi açarak,

Dharmakaya'ya bakarım.
Hayat ne kadar harika!
Her ana dikkat eden
zihnim sakin bir ırmak gibi.[(1)]

(1) Thich Nhat Hanh, Present Moment, Wonderful Moment, s.4.

Yaşayan Dharma sadece ilham veren Dharma konuşmalarının video, kaset veya sutra kitaplarından oluşan bir kütüphane değildir. Sizin günlük yaşamınızda tezahür eden dikkattir o. Sizi huzur ve sevinç içinde dikkatle yürürken gördüğümde, benim içimde de derin bir varlık uyanır. Bu şekilde yürüdüğünüz zaman her ikimizin içindeki Dharmakaya güneşi de pırıl pırıl parlar. Kendinize, kız ve erkek kardeşlerinize iyi baktığınız zaman yaşayan Dharma'yı tanırım. Gerçekten orada olduğunuz zaman Dharmakaya'yla temas etmek kolaydır.

Dharmakaya sadece sözcükler ve edimlerle değil, aynı zamanda edimsizlikle de ifade edilir. Bahçedeki ağaca bakın. Bir meşe ağacı bir meşe ağacıdır ve yapması gereken sadece budur. Ona ne zaman baksak kendimizi güvenli ve sarsılmaz hissederiz. O bize solumamız için hava ve yazın bizi korumak için gölge sunar. Eğer bir meşe ağacı bir meşe ağacından daha az birşey olursa hepimizin başı derttedir. Bir meşe ağacından Dharma'yı öğrenebiliriz, bu nedenle onun Dharmakaya'nın bir parçası olduğunu söyleyebiliriz. Her çakıl taşı, her yaprak, her çiçek Saddharmapundarika Sutra'sını[(2)] vaaz eder. Buda'nın kendi Dharma bedeni vardır ve biz sözde-Budalar kendi Dharma bedenlerimiz aracılığıyla Dharma'yı ifade etmeliyiz. Birisi meydan okuyan bir tarzda birşey söylediği zaman, eğer gülümseyip solumamıza geri dönebilirsek Dharma'mız canlı bir Dharma olur ve başkaları onunla temas edebilirler. Bazen edimsizlik aracılığıyla, pek çok edimde bulunmaktan daha çok

yardım edebiliriz. Fırtına sırasında bir kayıktaki sakin bir insan gibi, sadece orada olarak durumu değiştirebiliriz.

Dharma bedeni ebedi olan Buda'dır. Mahayana Budistleri sonraları Dharmakaya'yı *Vairochana,* ontolojik Buda, Buda'nın ruhu, Buda'nın tini, gerçek Buda, tüm varlığın temeli, aydınlanmanın temeli diye adlandırmaya başladılar. Sonunda Dharmakaya öylesiliğe, nirvanaya ve *Tathagatagarbhd*ya ("tathagata'nın rahmi") eşit oldu.[3] Bu doğal bir gelişmedir. Fakat eğer bunlar hakkında konuşarak çok zaman harcarsak, bu huzur ve dikkat içinde kalarak Dharma bedenimizle nasıl temas edeceğimizi öğrenmek kadar değerli olmaz. Dharmakaya ile temas ettiğiniz zaman Buda ile temas edersiniz. Buda açıkça Dharma bedeninin fiziksel bedeninden çok daha değerli olduğunu söylüyordu. Dharmakaya'sının devam etmesi için Buda bizlere, bizim uygulamalarımıza güveniyor.

(2) Bkz. Thich Nhat Hanh, Call Me. By My True. Names eserindeki "Beckoning" bölümü, s. 107.

(3) Tathagata "öylesilik (nihai gerçeklik) dünyasından gelen" anlamına gelen Buda'nın bir ismidir.

Sambhogakaya Buda'nın saadet, zevk, kutlama, sonuç ya da ödül bedenidir. Buda derinlemesine uygulama yaptığı için, sınırsız huzur, sevinç ve mutluluk yaşar; ve Sambhogakaya onun uygulamalarının meyvesidir. Dikkat uygulaması yaptığımız zaman biz de bu meyveye sahip olabiliriz. Nefes alıp mavi gökyüzüne bakarak, dikkat çayımızı içerek, sırf yaşıyor olmaktan mutluluk duyabiliriz. Bu bizim zevk, Sambhogakaya bedenimizdir.

Bir defasında Tanrı inancı sağlam olmayan bir Hıristiyan hakkında bir hikaye okudum. Afrika ormanlarında avlanırken yolunu kaybeder. Bir süre sonra, hala kayıpken yardım için dua etmeye karar verir, fakat

inancı zayıf olduğu için zayıf bir şekilde dua eder. “Tanrım, eğer varsan, lütfen gel ve beni koru.” Konuşmasını bitirir bitirmez, Afrikalı bir adam ortaya çıkar. Ona köye giden yolu gösterir ve adam kurtulur. Fakat sonra adam günlüğüne şöyle yazar, “Tanrıyı çağırdım, fakat sadece bir zenci geldi.” Aslında, onu koruyan adamın kendisi Tanrıydı, fakat cahil olduğu için bunu göremedi. Onu kurtaran adamın Sambhogakaya Buda olduğunu söyleyebiliriz. Buda ve Tanrı pek çok biçimde ortaya çıkar. Buda sadece bulutun içinde değildir. O bizim ve başkalarının yüreğindedir.

Ahenk ve huzur içindeki güzel birşeyle temas ettiğimizde Sambhogakaya Buda ile temas ederiz. Buna “zevk alma” denir. Kendimizi mutlu ve huzurlu hissettiğimizde mutluluğumuz ve huzurumuz etrafımıza yayılır ve başkaları da bundan zevk alabilir. Buna “saadet bedenimizden başkalarının zevk alması” denir. Bunu yaptığımız zaman dünyaya pek çok Sambhogakaya’lar gelir. Eğer kendi içimizdeki uyanış tohumlarını nasıl büyüteceğimizi biliyorsak, hepimizin başkalarına sevinç verme ve acılarını hafifletmelerine yardım etme kapasitesimiz vardır. Eğer onunla nasıl temasa geçileceğini bilirsek, Dharmakaya gibi, Buda’nın Sambhogakaya bedeni de ulaşılabilirdir.

Shakyamuni, tarihsel Buda, canlı varlıkların acısını hafifletmeye yardım etmek için Dharmakaya güneşinin dünyaya gönderdiği bir ışın olan, Nirmanakaya’dır. Shakyamuni Buda gerçek bir insandı ve onun varlığıyla Dharmakaya bedenlendi. Yaşayan Buda hala bizim için bir bedenlenme, Dharmakaya güneşinin bir ışığı olarak ulaşılabilirdir. Eğer bu ışık size görünmüyorsa endişelenmeyin. Dharma’yı açıklayan daha pek çok ışık ya da dönüşüm bedeni vardır -ağaçlar, kuşlar, mor bambu ve sarı kasımpatılar. Shakyamuni sadece bu dönüşüm bedenlerinden biridir. Onun veya bu diğerlerinin herhangi biri aracılığıyla Nirmanakaya ile temasa geçebilirsiniz.

Her birimizin üç bedeni vardır -bir Dharma bedeni, bir zevk bedeni ve bir fiziksel bedeni. Lütfen kendi Dharma bedeninizi, kendi saadet bedeninizi ve kendi dönüşüm bedeninizi keşfedin. Bu bedenler içinizin derinliklerindedir; bu sadece bir keşfetme meselesidir. Yürüyüş meditasyonu yapıp üzüntünüzün ve öfkenizin bir kısmını hafiflettiğiniz zaman, şeylere derinlemesine bakıp yanlış algılamalarınızın, şiddetli arzu ve bağlılıklarınızın bir kısmını attığınız zaman içinizdeki Dharma bedeninizi, saadet bedeninizi ve dönüşüm bedeninizi keşfedersiniz. Kendinizin ve Buda'nın bu üç bedeniyle temasa geçtiğiniz zaman daha az ıstırap, daha az acı çekersiniz. Dharmakaya, Sambhogakaya ve Nirmanakaya ulaşılabilirdir. Buda'dan yayılan ışınlarla çarpılmanıza ve dönüşmenize izin verin. İçimizdeki aydınlanma tohumlarını nasıl keşfedeceğimizi bildiğimiz zaman, başkalarını da dönüştürme kapasitemizi kavrarız. Dikkatli yaşamak, uygulamalardan zevk almak ve kendimizi dönüştürmek için Buda bize bağlıdır, böylelikle Dharma bedenini daha başka pek çok canlı varlıkla paylaşabiliriz.

21. Bölüm -Üç Cevher

Buda'ya sığınıyorum,
bu yaşamda bana yol gösterene.

Dharma'ya sığınıyorum,
anlayış ve sevgi yoluna.

Sangha'ya sığınıyorum,
ahenk ve farkındalık içinde yaşayan topluluğa.

Buda'ya, Dharma'ya ve Sangha'ya sığınmak Budacılıkta temel bir uygulamadır. Mezhep ya da kültürel sınırları aşan evrensel değerler vardır. Annemizin rahmindeyken kendimizi güvende, sıcaktan, soğuktan, açlık ve diğer güçlüklerden korunmuş hissederiz. Sığınak aramak bunun gibi güvenli bir yer, itimat edebileceğimiz bir yer aramak demektir.

Budizm'de İnanç *(shraddha)* bizim kişisel olarak doğrulamadığımız bir teoriyi kabul etmemiz anlamına gelmez. Buda bizi bilfiil görmeye teşvik ediyordu. Bu Uç Cevhere sığınmak körü körüne inanç değildir; bu bizim uygulamamızın meyvesidir. Başlangıçta, Buda'mız okuduğumuz bir kitap, Dharma'mız duyduğumuz bir kaç cesaretlendirici söz ve Sangha'mız bir iki kez ziyaret ettiğimiz bir topluluk olabilir. Fakat uygulamaya devam ettikçe, Buda, Dharma ve Sangha kendilerini bize daha bütünsel olarak açığa vururlar.

İnanç her din için önemlidir. Bazıları şöyle der, "Eğer Tanrıya inanırsak ve onun varolduğu ortaya çıkarsa emniyette oluruz. Eğer var değilse de hiçbir şey kaybetmiş olmayız." İlahiyatçılar, tıpkı bir çocuğun masadan babasının kollarına sıçraması gibi bir "inanç sıçramasından" bahsederler. Çocuk babasının onu yakalayacağından yüzde yüz emin değildir, fakat atlayacak kadar inanca sahiptir.

Budacılıkta inancımız somuttur, kör değildir, bir sıçrayış değildir. O kendi içgörümüz ve deneyimimiz tarafından biçimlenmiştir. Buda'ya sığındığımız zaman, uygulamanın etkisini deneyimlememize dayanarak güzellik, gerçek ve derin anlayış yönünde yürüme kapasitemize güvenimizi ifade ederiz. Dharma'ya sığındığımız zaman, dönüşüm yoluna, ıstıraba son verme yoluna gireriz. Sangha'ya sığındığımız zaman, enerjimizi dikkat, ahenk ve huzur içinde yaşayan bir topluluk kurmaya odaklarız. Bu Üç Cevherle doğrudan temas edip bunların dönüşüm ve huzur yaratma kapasitesini deneyimlediğimiz zaman inancımız çok daha güçlenir. Bu Üç Cevher fikir değildir. Bunlar bizim yaşamımızdır.

Çin ve Vietnam dillerinde, uygulama yapanlar hep şöyle derler, "Geri dönüyor ve içimdeki Buda'ya güveniyorum." "İçimdeki" sözcüğünü eklemek bizim kendimizin Buda olduğunu netleştiriyor. Buda'ya sığındığımız zaman aynı zamanda anlamalıyız ki "Buda da bana sığınıyor". İkinci kısım olmadan birincisi tamam değildir. Ağaç ve diğer bitkileri ekerken ezberden okuyabileceğimiz bir beyit vardır:

Kendimi yeryüzüne emanet ediyorum,

Yeryüzü kendini bana emanet ediyor.

Kendimi Buda'ya emanet ediyorum,

Buda kendini bana emanet ediyor.

Bir tohum ya da fidan ekmek onu yeryüzüne emanet

etmektir. Bitki yeryüzü nedeniyle ya yaşayacak ya da ölecektir. Fakat yeryüzü de kendini bitkiye emanet eder. Yere düşen ve çürüyen her yaprak toprağın canlı kalmasına yardım edecektir. Buda'ya sığındığımız zaman kendimizi anlayışın toprağına emanet ederiz. Ve Buda da dünyada anlayış, sevgi ve şefkatin yaşaması için kendisini bize emanet eder. Ne zaman birinin "Buda'ya sığınıyorum" diye

tekrarladığını duysam, aynı zamanda “Buda da bana sığınıyor” diye duyarım.

Geri dönerek, içimdeki Buda’ya sığınarak

and içiyorum, tüm varlıklarla beraber,

en yüksek zihni (bodhichitta) doğurmak için

Büyük Yol’u gerçekleştirmeye.

Geri dönerek, içimdeki Dharma’ya sığınarak

and içiyorum, tüm varlıklarla beraber,

okyanus kadar engin

anlayışı ve bilgeliği gerçekleştirmeye.

Geri dönerek, içimdeki Sangha’ya sığınarak

and içiyorum, tüm varlıklarla beraber,

hiç engelsiz

bir Sangha kurmaya yardım etmeye.

Buda son aylarında hep şöyle öğretiyordu, “Kendinize sığının, başka birşeye değil. Buda, Dharma ve Sangha içinizdedir. Uzaktaki şeyleri aramayın. Herşey sizin yüreğinizde. Kendiniz için bir ada olun.” Kendinizi şaşırmış, öfkeli veya kaybolmuş hissettiğiniz zaman, eğer dikkatli soluma uygulaması yapıp özünüzün adasına geri dönerseniz, sıcacık güneş ışığı, serin gölgelikli ağaçlar ve güzel kuşlar ve çiçeklerle dolu güvenli bir yerde olursunuz. Buda bizim dikkatimizdir. Dharma bizim bilinçli olmamızdır. Sangha bizim uyum içinde işlev gören Beş Kümemizdir.(1)

Eğer bir uçakta iken pilot yere çarpmak üzere olduğumuzu anons etseydi bu Üç Sığınağı ezberden tekrarlayarak dikkatli soluma çalışması yapardım. Kötü haber aldığınız zaman umarım siz de aynını yaparsınız. Fakat özünüzün adasına geri dönmek için kritik ana dek beklemeyin. Dikkatle yaşayarak her gün geri dönün. Eğer bu uygulama bir alışkanlık haline gelirse, güçlükler ortaya çıktığında içinizdeki Üç Cevherle temasa geçmeniz kolay olur. Dikkatle yürümek, solumak, oturmak ve yemenin hepsi de sığınmanın yollarıdır. Bu körü körüne inanç değildir. Bu sizin gerçek deneyiminize dayanan inançtır.

Dharma kitapları ve kasetleri değerlidir, fakat gerçek Dharma yaşantımız ve uygulamamız aracılığıyla açığa vurulur. Dört Yüce Gerçek ile Sekiz Katlı Yüce Yol nerede uygulanırsa yaşayan Dharma da oradadır. 84.000 Dharma kapısı olduğu söylenir. Oturma meditasyonu bir kapıdır, yürüme meditasyonu ise ikinci bir kapıdır. Dharma'ya sığınmak bizim için en uygun olan yolları seçmektir. Dharma büyük şefkat, anlayış ve sevgidir.[2] Bu nitelikleri gerçekleştirmek için bir Sangha'ya ihtiyacımız vardır.

Sangha keşişlerden, rahibelerden, rahip sınıfından olmayan erkek ve kadınlardan oluşan dört katmanlı bir topluluktur; bunun yanısıra uygulamamızı destekleyen başka unsurlar da vardır -meditasyon minderimiz, yürüyüş meditasyonu yolumuz, ağaçlar, gökyüzü ve çiçekler. Benim ülkemde, bir kaplan dağını terkedip ovalara

(1) Beş Kümenin (skandha), "özümüzün" öğelerinin açıklaması için bkz. 23. bölüm.

(2) *İkinci Cevher, Dharma açıklaması için bkz. 20, bölüm, "Buda'nın Üç Bedeni".*

indiğinde insanlar tarafından yakalanıp öldürüleceği söylenir. Uygulama yapan biri Sangha'sını terkettiği zaman uygulamasını bırakıp

bir uygulamacı olarak “ölebilir”. Bir Sangha ile uygulama yapmak esastır. Uygulamayı derinden takdir etsek de arkadaşların desteği olmadan devam etmek zor olabilir.

Bir Sangha’ya yatırım yapmaya değer. Eğer kıraç bir toprağa tohum ekerseniz çok az tohum filizlenir. Eğer bereketli bir toprak seçer ve o harika tohumlarınızı oraya serperseniz hasat bol olur. Uygulama bir Sangha oluşturmak, bir Sangha’yı desteklemek, bir Sangha ile birlikte olmak, bir Sangha’nın rehberliğini ve desteğini almaktır. Kendi gözlerimiz ve Sangha gözlerimiz vardır. Bir Sangha ışığını kişisel görüşlerimizin üstüne yaydığı zaman çok daha net görürüz. Sangha’da olumsuz alışkanlık kalıpları edinmeyiz. Sangha’nıza iyice tutunun. Sangha’ya sığının, ihtiyacınız olan bilgelik ve desteğe kavuşursunuz.

Bir Sangha’nın üyeleri uyum içinde yaşadığı zaman Sangha’ları kutsaldır. Kutsallığın sadece Papa veya Dalai Lama için olduğunu sanmayın. Kutsallık aynı zamanda sizin ve Sangha’nızın da içindedir. Bir topluluk hep birlikte dikkatle oturduğu, soluduğu, yürüdüğü ve yemek yediği zaman orada kutsallık vardır. Mutlu, sevinçli ve huzurlu bir Sangha oluşturduğunuz zaman bu Sangha’daki kutsallık unsurlarını görürsünüz. Buda’nın yakın bir arkadaşı ve müridi olan Kral Prasenajit Buda’ya şöyle dedi, “Sangha’ya baktığım zaman Buda’ya ve Dharma’ya inanıyorum.” Kral dikkat içinde yürüyen, duran ve oturan, sakin, huzurlu ve sevinçli keşişlere ve rahibelere bakınca onların içinde Buda’yı ve Dharma’yı görüyordu. Dharma ve Sangha Buda’nın yüreğine girdiğimiz kapılardır.

Bir gün, Buda Ananda ile Koshala’daki bir tapınağa gitti. Bütün keşişler sadaka toplamak için dolaşmaya çıkmışlardı, sadece dizanterisi olan bir keşiş kalmıştı. Keşiş cübbesi ve yatağı pislik içinde bitkin bir halde yatıyordu. Buda bunu görünce, “Diğer keşişler nereye gitti? Neden sana kimse bakmıyor?” diye sordu. Hasta keşiş şöyle yanıtladı, “Efendim, bütün kardeşlerim sadaka toplamaya çıktılar. Önceleri bana

bakıyorlardı, fakat baktım iyileşmiyorum, onlara kendi kendime bakacağımı söyledim.’’ Buda ile Ananda keşişi yıkadılar, odasını temizlediler, cübbesini yıkadılar ve giymesi için ona yeni bir cübbe verdiler. Keşişler döndüğü zaman Buda şöyle dedi, “Arkadaşlar, eğer birbirimize bakmazsak, bize kim bakar? Birbirinize baktığınız zaman Tathagata’ya da bakarsınız.”[3]

Gerçek cevherler ve hakiki olmayan cevherler vardır. Eğer birisi Üç Mühür olan süreksizlik, özsüzlük ve nirvanayla çelişen ruhsal öğretiler veriyorsa bu hakiki Dharma değildir. Bir toplulukta dikkat, huzur, sevinç ve özgürlük varsa bu gerçek bir Sangha’dır. Dikkat uygulaması yapmayan ve özgür, huzurlu ve sevinçli olmayan bir Sangha’ya gerçek bir Sangha denemez. Buda da gerçek ya da sahte olabilir. Elmas Sutrası’nda Buda şöyle der, “Eğer beni şekil ve seslerde ararsanız Tathagata’yı asla göremezsiniz.”Bu Üç Cevherden birine bakınca diğer ikisini de görürsünüz. Buda, Sangha ve Dharma birlikte vardır. Eğer Sangha’yı arıyorsanız Buda’yı arıyorsunuzdur. Sangha’nız mutlu olduğu ve uygulamada ilerlediği zaman Sangha’nın kutsallığı artar ve gerçek Buda ile gerçek Dharma daha netleşir. Dikkatle yürüdüğünüz zaman Dharma’ya iyi bakıyorsunuzdur. Sangha’nızın başka bir üyesiyle barıştığınız zaman Buda’yı gözetiyorsunuzdur. Buda’yı gözetmenin yollan sa-

(3) *Bkz.s.173, 3.*

dece meditasyon salonuna gitmek, tütsü sunmak ve sunağı derlemek değildir. Birinin elini tutmak veya acı çeken birini rahat ettirmek de Buda’yı gözetmektir. Gerçek Sangha ile temasa geçtiğinizde Buda ve Dharma ile de temasa geçersiniz. Dharma bir Buda ve bir Sangha olmadan varolamaz. Eğer hiç uygulamacı yoksa Dharma nasıl varolabilir ki? Bir Buda Dharma onun içinde olduğu zaman bir Budadır.

Her cevher diğer ikisini de içerir. Bir cevhere sığındığınız zaman her üçüne de sığınırsınız. Bu yaşantımızın her anında uygulanabilir.

Geleneksel olarak, bu Üç Sığınağı üç kez şarkı halinde okuruz. İlk okuyuşumuzda, daha büyük dikkat, anlayış ve sevgi yönüne döneriz. İkinci okuyuşta, bu Üç Cevheri somutlaştırmaya başlarız. Üçüncü kez okuduğumuzda, başkalarının bu Anlayış Yolunu kavrayıp bir huzur kaynağı olmalarına yardım etmeye ant içeriz.

Bizim sorunlarımız Buda'nın karşılaştığı sorunlar kadar basit değil. Yirmibirinci yüzyılda toplu olarak -bir aile, bir şehir, bir ulus ve bir uluslar topluluğu halinde- meditasyon uygulaması yapmamız gerekecek. Yirmibirinci yüzyılın Buda'sı -Maitreya, Sevgi Buda'sı- bir bireyden ziyade pekala bir topluluk olabilir. Sevgi dolu müşfiklik ve şefkat uygulaması yapan Sangha'lar ihtiyacımız olan Buda'dır. Kendi acımızı dönüştürüp Sangha-oluşturma sanatını geliştirerek, kendimiz ve daha bir çokları için bu Buda'yı hayata getirmek için zemini hazırlayabiliriz. Yapabileceğimiz en önemli çalışma budur.

Buda yolu gösteren öğretmendir,
mükemmel uyanmış olandır o,
huzur içinde gülümseyerek oturan,
anlayış ve şefkatin canlı kaynağıdır o.

Dharma açık yoldur
bizi cehaletten çıkartan
bizi geri getiren
uyanmış bir yaşama.

Sangha güzel bir topluluktur
sevinç, uygulaması yapan,
kurtuluşu gerçekleştirerek,
yaşama huzur ve mutluluk getirerek.

Buda 'ya sığınıyorum,
bu yaşamda bana yol gösterene.

Dharma 'ya sığınıyorum,
anlayış ve sevgi yoluna.

Sangha 'ya sığınıyorum,
ahenk ve farkındalık içinde yaşayan topluluğa.

Buda 'ya sığınarak, ışığın yolunu ve dünyadaki güzelliği açıkça görüyorum.

Dharma 'ya sığınarak, dönüşüm yolunda pek çok kapı açmayı öğreniyorum.

Sangha 'ya sığınarak, uygulamamın önündeki engelleri kaldıran parlak ışığıyla destekleniyorum.

İçimdeki Buda'ya sığınarak, bütün insanların kendi uyanmış doğalarını tanımalarına ve sevgi zihnini gerçekleştirmelerine yardım etmeyi arzuluyorum.

İçimdeki Dharma'ya sığınarak, bütün insanların uygulama yolunu kavramalarına ve kurtuluş yolunda birlikte yürümelerine yardım etmeyi arzuluyorum.

İçimdeki Sanghay'a sığınarak, bütün insanların dört katlı topluluklar oluşturmalarına ve tüm varlıkları dönüşmeleri için teşvik etmelerine yardım etmeyi arzuluyorum.

22. Bölüm -Dört Sınırsız Zihin

Buda'nın yaşadığı zamanda, Brahman inancına sahip olanlar ölümden sonra sonsuza dek Brahma, evrensel Tanrı ile kalmak için cennete gitmek için dua ederlerdi. Bir gün bir Brahman Buda'ya sordu, "Öldükten sonra Brahma ile birlikte olacağımdan emin olmak için ne yapabilirim?" ve Buda şöyle yanıtladı, "Brahma Sevginin kaynağı olduğundan onunla olmak için "Brahma Meskenlerini" *(Brahmavihara)* ya da Dört Sınırsız Zihni - sevgi, şefkat, sevinç ve ılımlılık- uygulamalısın." Sevgi Sanskritçe'de *maitri*dir; Pali dilinde *mettadır.* Şefkat her iki dilde de *karunadır.* Sevinç *mudita'*dır. Ilımlılık Sanskritçe'de *upeksha,* Pali dilinde ise *upekkha*'dır. Bir *vihara* bir mesken veya oturulan bir yerdir. Dört Brahmavihara gerçek sevginin meskenleridir. Bu adres dört yıldızlı bir otelden çok daha mükemmeldir. Bu 1.000 yıldızlı bir meskendir. Dört Brahmavihara'ya "sınırsız" denir, çünkü eğer bunları uygularsanız, bunlar tüm dünyayı kapsayana kadar içinizde gün geçtikçe büyürler. Daha mutlu olursunuz ve etrafınızdaki herkes de daha mutlu olur.

Buda kişilerin kendi inançlarını uygulama arzularına saygı duydu, kendi dilinde Brahmanları teşvik etmesinin nedeni budur. Eğer yürüyüş meditasyonundan hoşlanıyorsanız yürüyüş meditasyonu yapın. Eğer oturma meditasyonundan hoşlanıyorsanız, oturma meditasyonu yapın. Fakat Musevi, Hıristiyan veya Müslüman köklerinizi koruyun. Buda'nın ruhunu kavramanın en iyi yolu budur. Eğer köklerinizden koparsanız mutlu olamazsınız.

Eğer sevgi, şefkat, sevinç ve sakinlik uygulaması yapmayı öğrenirseniz, sağlıksız bağlılıklar, öfke, üzüntü, güvensizlik, keder, nefret ve yalnızlık hastalıklarını nasıl iyileştireceğinizi bilirsiniz.

Bazı sutra yorumcuları Brahmavihara'ların Buda'nın en yüksek öğretisi olmadığını, bunların tüm acı ve kederlere bir son veremediğini söylediler, fakat bu doğru değildir. Bir defasında Buda Ananda'ya şöyle

dedi, “Bu Dört Sınırsız Zihni genç keşişlere öğret, göreceksin ki kendilerini beden ve zihnin kederlerinden uzak güvenli, güçlü ve sevinçli hissedeceklerdir. Tüm yaşamları boyunca, bir keşişin saf yolunu uygulamak için iyi donanmış olacaklardır.[1] Başka bir seferinde, Buda’nın müritlerinden bir grup yakınlardaki bir tarikatın tapınağını ziyaret ettiler ve oradaki keşişler şöyle sordu, “Öğretmeniniz Gautama’nın Dört Sınırsız Zihni, sevgi, şefkat, sevinç ve ılımlılığı öğrettiğini duyduk. Bizim ustamız da bunu öğretiyor. Ne fark var?” Buda’nın müritleri nasıl yanıt vereceklerini bilemediler. Sangha’ya döndüklerinde Buda onlara şöyle dedi, “Dört Sınırsız Zihni Uyanışın Yedi Unsuru, Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Yüce Yol ile birlikte uygulayanlar derin bir aydınlanmaya ulaşırlar.”[2] Sevgi, şefkat, sevinç ve ılımlılık aydınlanmış bir insanın en dipteki doğasıdır. Bunlar bizim içimizdeki ve herkesin ve herşeyin içindeki gerçek sevginin dört halidir.

(1) Madhyama Agama 86, Taisho 26.
(2) Samyukta Agama 744, Taisho 99.

Gerçek sevginin ilk hali maitri, yani sevinç ve mutluluk sunma niyeti ve kapasitesidir. Bu kapasiteyi geliştirmek için, başkalarını mutlu etmek için ne yapmamız ve ne yapmamamız gerektiğini bilmek için derinlemesine bakma ve dinleme uygulaması yapmalıyız. Eğer sevdiğinize ihtiyacı olmayan birşey sunarsanız bu maitri değildir. Onun gerçek durumunu görmelisiniz, yoksa sunduğunuz ona mutsuzluk getirebilir.

Güneydoğu Asya’da pek çok insan durian denilen büyük, dikenli bir meyvaya çok düşkündür. Bu meyvaya bağımlı hale geldikleri bile söylenebilir. Kokusu son derece güçlüdür ve bazıları meyvayı yemeyi bitirdikten sonra onu koklamaya devam etmek için kabuklarını yataklarının altına koyarlar. Bana göre durianın kokusu berbat. Bir gün

Vietnam'da tapınağımda dini şarkılar söylerken sunakta Buda'ya sunulmuş olan bir durian duruyordu. Tahta bir davul ve büyük bir kase şeklindeki bir çanın eşliğinde Nilüfer Sutrasını ezberden okumaya çalışıyor, fakat hiç konsantre olamıyordum. Sonunda çanı sunağa götürüp ters çevirip durianm üstüne koydum, böylelikle sutrayı okuyabildim. Bitirdikten sonra Buda'nın önünde eğildim ve durianın üstünü açtım. Eğer bana, "Seni öyle seviyorum ki bu duriandan biraz yemeni istiyorum" deseydiniz acı çekerdim. Beni seviyorsunuz, benim mutlu olmamı istiyorsunuz, fakat beni durian yemeye zorluyorsunuz. Bu anlayışsız sevginin bir örneğidir. Niyetiniz iyi, fakat doğru anlayışa sahip değilsiniz.

Anlayış olmadan sevginiz gerçek sevgi değildir. Sevdiğiniz kişinin ihtiyaçlarını, isteklerini ve ıstırabını görmek ve anlamak için derinlemesine bakmalısınız. Hepimizin sevgiye ihtiyacı vardır. Sevgi bize sevinç ve mutluluk sağlar. O hava kadar doğaldır. Hava bizi sever; mutlu ve iyi olmak için temiz havaya ihtiyacımız vardır. Ağaçlar bizi sever; sağlıklı olmak için ağaçlara ihtiyacımız vardır. Sevilmek için sevmeliyiz, yani anlamalıyız. Sevgimizin devam etmesi için havayı, ağaçları ve sevdiğimizi korumak için uygun şekilde edimde bulunmalı veya edimsiz kalmalıyız.

Maitri "sevgi" veya "sevgi dolu müşfiklik" olarak çevrilebilir. Bazı Budist öğretmenler "sevgi" sözcüğünü çok tehlikeli buldukları için "sevgi dolu müşfiklik" sözünü tercih ederler. Fakat ben "sevgi" sözcüğünü tercih ediyorum. Sözcükler bazen hastalanırlar ve bizim onları iyileştirmemiz gerekir. "Sevgi" sözcüğünü "Hamburger severim" ibaresindeki gibi iştah ya da arzu ifade etmek için kullanmaya alışmışız. Dili daha dikkatli kullanmalıyız. "Sevgi" çok güzel bir sözcüktür; ona anlamını yeniden kazandırmalıyız. "Maitri" sözcüğünün kökeni arkadaş anlamına gelen mitra sözcüğüdür. Budizmde, sevginin öncelikli anlamı arkadaşlıktır.

Hepimizin içinde sevgi tohumları vardır. Karşılığında hiçbir şey beklemeyen koşulsuz sevgiyi besleyerek bu mükemmel enerji kaynağını geliştirebiliriz. Birisini, hatta bize zarar veren birisini bile derinlemesine anladığımız zaman onu sevmeye karşı koyamayız. Shakyamuni Buda gelecek çağın Budasına "Maitreya, Sevgi Budası" denileceğini açıklamıştı.

Gerçek sevginin ikinci hali karuna, yani üzüntüleri azaltma ve ıstırabı hafifletme ve dönüştürme kapasitesi ya da niyetidir. Karuna genellikle "şefkat" olarak çevrilir, fakat bu tam olarak doğru değildir. "Şefkat" (compassion) *com* ("birlikte") ve *passion* ("ıstırap çekmek") sözcüklerinden oluşur. Fakat başkasını ıstıraptan uzaklaştırmak için ıstırap çekmemiz gerekmez. Örneğin doktorlar aynı hastalığı kendileri de yaşamadan hastalarının ıstırabını hafifletebilirler. Eğer çok fazla ıstırap çekersek, parçalanabilir ve yardım edemeyebiliriz. Yine de daha iyi bir sözcük bulana dek karuna'yı çevirmek için "şefkat" sözcüğünü kullanalım.

İçimizde şefkat geliştirmek için dikkatli soluma, derinlemesine dinleme ve derinlemesine bakma uygulamaları yapmamız gerekir. Nilüfer Sutrası Avalokiteshvara'yı (Avalokitaşvara) "şefkatin gözleriyle bakan ve dünyanın çığlıklarını derinlemesine dinleyen" bodhisattva olarak tanımlar. Şefkat derin ilgi içerir. Başkasının acı çektiğini bilirsiniz ve ona yakın oturursunuz. Acısıyla temas etmek için ona derinlemesine bakar ve dinlersiniz. Onunla derin bir iletişim, derin bir birliktelik içindesinizdir ve tek başına bu bile biraz rahatlama sağlar.

Bizim şefkatli sözlerimiz, edim ve düşüncelerimiz başkalarının acısını azaltabilir ve ona sevinç verebilir. Tek bir söz rahatlık ve güven sağlayabilir, şüpheyi yıkabilir, birisinin bir hata yapmaktan kurtulmasına, bir ihtilafı çözmeye veya özgürlüğe giden kapıyı açmaya yardım edebilir. Tek bir edim bir kişinin yaşamını kurtarabilir veya onun az bulunur bir fırsattan yararlanmasına yardım edebilir. Tek bir düşünce

de aynını yapabilir, çünkü düşünceler her zaman sözlere ve edimlere yöneltir. Yüreğimizdeki şefkatle her düşünce, her söz ve edim bir mucize yaratabilir.

Ben bir keşiş adayı iken, eğer dünya ıstırapla doluysa neden Buda'nın böylesine güzel bir gülümseyişi olduğunu anlayamazdım. Neden o tüm bu ıstıraptan rahatsız olmuyordu? Sonra Buda'nın yeterli anlayışa, sakinliğe ve güvene sahip olduğunu anladım; acının onu ezmemesinin nedeni buydu. O acıya gülümseyebiliyor, çünkü onu nasıl gözeteceğini ve onun dönüşmesine nasıl yardım edeceğini biliyor. Acının farkında olmamız gerekir, fakat durumun dönüşmesine yardım edebilmemiz için netliğimizi, sakinliğimizi ve gücümüzü korumalıyız. Eğer karuna varsa gözyaşı okyanusu bizi boğamaz. Buda'nın gülümseyebilmesinin nedeni budur.

Gerçek sevginin üçüncü unsuru mudita, yani sevinçtir. Gerçek sevgi her zaman bize ve sevdiğimize sevinç verir. Eğer sevgimiz her ikimize de sevinç vermiyorsa gerçek sevgi değildir.

Yorumcular mutluluk hem beden hem de zihinle ilgiliyken sevincin esas olarak zihinle ilişkili olduğunu açıklarlar. Sık sık şu örnek verilir: Çölde yolculuk eden biri soğuk bir akarsu görür ve sevinci yaşar. Suyu içince mutluluğu yaşar. *Drishta dharma sukha viharin* "mutlu bir şekilde şimdiki anda olmak" anlamına gelir. Geleceğe hücum etmeyiz; herşeyin burada, şimdiki anda olduğunu biliriz. Pek çok küçük şey bize müthiş bir sevinç verebilir, örneğin gözlerimizin sağlıklı olduğunun farkında olmak gibi. Sadece gözlerimizi açmalıyız, böylece mavi gökyüzünü, mor çiçekleri, çocukları, ağaçları ve daha pek çok şekil ve rengi görebiliriz. Dikkat içinde kalarak bu harika ve canlandırıcı şeylerle temas edebiliriz ve sevinç zihnimiz doğal olarak yükselir. Sevinç mutluluğu içerir, mutluluk da sevinci.

Bazı yorumcular mudita'nın "duygudaş sevinç" veya "özgeci sevinç", başkaları mutlu olduğunda duyduğumuz mutluluk anlamına

geldiğini söylediler. Fakat bu çok sınırlı. Özle başkaları arasında ayrım yapıyor. Mudita'nın daha derin bir tanımı, huzur ve tatminle dolu bir sevinçtir. Başkalarını mutlu gördüğümüzde sevinç duyarız, fakat kendimiz iyi olunca da sevinç duyarız. Kendimiz için sevinç duymazken başkaları için nasıl sevinç duyabiliriz ki? Sevinç herkes içindir.

Gerçek sevginin dördüncü unsuru ılımlılık, sakinlik bağlantısızlık, ayrım yapmamak, tarafsızlık ya da kendi haline bırakmak anlamına gelen upeksha'dır. *Upa* "yukarı" ve *iksh* "bakmak" anlamına gelir. Şu ya da bu tarafla sınırlanmadan tüm duruma yukarıdan bakabilmek için dağa çıkarsınız. Eğer sevginizde bağlılık, ayrımcılık, önyargı varsa veya bu sevgiye yapışıyorsanız bu gerçek sevgi değildir. Budizmi anlamayan insanlar bazen upeksha'nın kayıtsızlık anlamına geldiğini düşünürler, fakat gerçek sakinlik ne soğuktur ne de kayıtsızdır. Eğer birden fazla çocuğunuz varsa hepsi de sizin çocuğunuzdur. Upeksha sevmediğiniz anlamına gelmez. Ayrım yapmadan her çocuğunuzun sevginizi alacağı şekilde seversiniz.

Upeksha'nın *samatajnana,* yani "eşitlik bilgeliği", kendimizle başkaları arasında ayrım yapmadan herkesi eşit olarak görme yeteneği diye adlandırılan bir belirtisi vardır. Bununla yakından ilgili de olsak bir ihtilafta tarafsız kalırız, her iki tarafı da sevip anlayabiliriz. Tüm ayrımcılığı ve önyargıyı dağıtırız ve kendimizle başkaları arasındaki bütün sınırları kaldırırız. Kendimizi seven ve karşımızdakini sevilen olarak gördüğümüz sürece, kendimize başkalarından daha çok değer verdiğimiz ya da kendimizi başkalarından farklı gördüğümüz sürece gerçekten ılımlı değilizdir. Eğer birisini gerçekten anlayıp sevmek istiyorsak kendimizi "onun yerine" koymalı ve onunla bir olmalıyız. Bu gerçekleştiği zaman "öz" ve "diğeri" yoktur.

Upeksha olmadan sevginiz sahiplenici olabilir. Bir yaz esintisi çok canlandırıcı olabilir; fakat eğer onun tümüyle bizim olması için onu bir teneke kutuya koymaya çalışırsak esinti ölür. Sevdiğimiz için de aynı

geçerlidir. O bir bulut, bir esinti, bir çiçek gibidir. Eğer onu bir teneke kutuya hapsederseniz ölür. Fakat pek çok insan bunu yapıyor. Sevdiklerinin özgürlüğünü çalıyorlar, ta ki onlar artık kendileri olamayıncaya dek. Kendilerini tatmin etmek için yaşıyorlar ve sevdiklerini bunu gerçekleştirmek için kullanıyorlar. Bu sevmek değildir; bu yıkmaktır. Onu sevdiğinizi söylersiniz, fakat eğer onun isteklerini, ihtiyaçlarını, zorluklarını anlamazsanız, o sevgi denilen bir hapishanededir. Gerçek sevgi kendi özgürlüğünüzü ve sevdiğinizin özgürlüğünü korumanıza izin verir. Bu upeksha'dır.

Sevginin gerçek sevgi olması için, şefkat, sevinç ve sakinlik içermesi gerekir. Şefkatin gerçek şefkat olması için içinde sevgi, sevinç ve sakinlik olmalıdır. Ve gerçek ılımlılığın içinde sevgi, şefkat ve sevinç olması gerekir. Bu Dört Sınırsız Zihnin birlikte varolan doğasıdır. Buda Brahman'a Dört Sınırsız Zihni uygulamasını söylediği zaman hepimize çok önemli bir ders verdi. Sevginin bu dört halini kendi yaşantımıza ve sevdiklerimizin yaşantısına sokmak için bunlara derinlemesine bakıp kendimiz için uygulamalıyız. Pek çok sutrada Buda eğer Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Yüce Yol ile birlikte Dört Sınırsız Zihni uygularsanız bir daha asla ıstırap alemlerine inmeyeceğinizi söyler.[3]

(3) Dört Sınırsız Zihin ve bununla ilgili öğretilerin tam açıklaması için, bkz. Thich Nhat Hanh, Teachings of Love (Berkeley:Parallax Press, 1997).

23. Bölüm -Beş Küme

Budizme göre bir insan Beş kümeden *(skandha)* oluşur: şekil, duygular, algılar, zihinsel oluşumlar ve bilinç. Bu Beş Küme herşeyi -içimizdeki ve dışımızdaki, doğadaki ve toplumdaki- kapsar.

Şekil *(rupa)* beş duyu organımız ve sinir sistemimiz de dahil olmak üzere bedenimizdir. Beden dikkatini uygulamak için uzanıp bütünüyle gevşeyebilirsiniz. Bedeninizin dinlenmesine izin verin ve sonra alnınıza dikkat edin. “Nefes alırken alnımın farkına varıyorum. Nefes verirken alnıma gülümsüyorum.” Bu dikkat enerjisini alnınızı, beyninizi, gözlerinizi, kulaklarınızı ve burnunuzu kucaklamak için kullanın. Her nefes alışınızda bedeninizin bir bölgesinin farkına varın ve her nefes verişinizde bedeninizin bu bölümüne gülümseyin. Bedeninizin her bölgesini kucaklamak için bu dikkat ve sevgi enerjisini kullanın. Kalbinizi, akciğerlerinizi ve midenizi kucaklayın. “Nefes alırken kalbimin farkındayım. Nefes verirken kalbimi kucaklıyorum.” Dikkatin ışığıyla bedeninizde gezinin ve bedeninizin her bölgesine şefkat ve ilgiyle gülümseyin. Bu şekilde bedeninizi gözlemeyi bitirince kendinizi harika hissedeceksiniz. Bu sadece yarım saatinizi alır ve bu otuz dakika içinde bedeniniz bütünüyle dinlenir. Bedeninizin dinlenmesine izin vererek ve onu şefkat, dikkat, sevgi ve müşfiklikle kucaklayarak bedeninize iyi bakın.

Bedeninize her hücresi bir su damlası olan bir ırmak olarak bakmayı öğrenin. Her dakikada hücreler doğup ölür. Doğum ve ölüm birbirini destekler. Beden dikkatini uygulamak için solumanızı izleyin ve başınızdaki saçlardan ayak parmaklarına kadar dikkatinizi bedeninizin her bölgesine odaklayın. Dikkatle soluyun ve bedeninizin her bölgesini tanıyıp sevgiyle gülümseyerek dikkatle kucaklayın. Buda bedenin tanınıp kucaklanacak otuziki bölgesi olduğunu söylüyordu. Bedeninizdeki şekil öğelerini tanıyın: toprak, su, hava ve ısı. Bu dört öğenin bedeninizin içindeki ve dışındaki bağlantısını görün. Atalarınızın

ve gelecek nesillerin canlı mevcudiyeti kadar, hayvan, bitki ve mineral alemlerindeki tüm diğer varlıkların mevcudiyetini de görün. Bedeninizin duruşlarının (ayakta durma, oturma, yürüme, uzanma) ve hareketlerinin (eğilme, gerilme, duş alma, giyinme, yeme, çalışma v.s.) farkında olun. Bu uygulamaya hakim olduğunuz zaman duygularınız ve algılarınız ortaya çıktıklarında bunların farkında olabilir ve bunlara derinlemesine bakabilirsiniz.

Bedeninizin süreksizlik ve birlikte varolma doğasını görün. Bedeninizin daimi bir varlığı olmadığını gözlemleyin, böylece artık kendinizi sadece bedeninizle özdeşleştirip onu bir "öz" olarak düşünmezsiniz. Bedeninizi "öz" diye adlandırılabilecek herhangi bir esastan yoksun bir oluşum olarak görün. Bedeninizi gizli dalgalar ve deniz canavarlarıyla dolu bir okyanus olarak görün. Okyanus zaman zaman sakin olabilir, fakat kimi zaman da bir fırtınaya yakalanabilirsiniz. Dalgaları sakinleştirmeyi ve sürüklenmenize ve onların sizi yakalamasına izin vermeden canavarlara hakim olmayı öğrenin. Derinlemesine bakarak bedenin bir kavrama kümesi *(upadana skandha)* olması son bulur ve artık korkuya kapılmadan özgürlük içinde yaşarsınız.

***

İkinci küme duygudur *(vedana).* İçimizde bir duygu ırmağı vardır ve bu ırmaktaki her su damlası bir duygudur. Duygularımızı gözlemek için bu ırmağın kenarına oturup ırmak akarken her duyguyu teşhis ederiz. Bu hoş, nahoş veya nötr olabilir. Bir duygu bir süre devam eder ve ardından başka bir duygu gelir. Meditasyon her duygunun farkında olmaktır. Bu duyguyu tanıyın, ona gülümseyin, ona derinlemesine bakın ve onu tüm kalbinizle kucaklayın. Eğer derinlemesine bakmayı sürdürürsek bu duygunun gerçek doğasını keşfeder ve bu acı verici bir duygu bile olsa artık korkmayız. Duygularımızdan fazlası olduğumuzu ve her duyguyu kucaklayıp ona iyi bakabileceğimizi biliriz.

Her duyguya derinlemesine bakarak onun köklerini bedenimizde, algılarımızda ve derin bilincimizde teşhis ederiz. Bir duyguyu anlamak onu dönüştürmenin başlangıcıdır. Çok güçlü duygularımızı bile, sakinleşene kadar dikkat enerjimizle kucaklamayı öğreniriz. Dikkatimizi karnımızın şişip inmesine odaklayarak dikkatli soluma uygulaması yapar ve tıpkı kardeşimiz bebekken baktığımız gibi duygularımıza da iyi bakarız. Duygularımıza ve hislerimize derinlemesine bakma uygulaması yapar ve onları var eden besinleri teşhis ederiz.[1]Kendimize daha sağlıklı besinler sunabilirsek duygularımızı ve hislerimizi dönüştürebileceğimizi biliriz. Duygularımız maddesi olmayan süreksiz oluşumlardır. Kendimizi duygularımızla özdeşleştirmemeyi, onları bir öz olarak düşünmemeyi, onlara sığınmamayı, onlar yüzünden ölmemeyi öğreniriz. Bu uygulama bizim korkusuzluk kazanmamıza yardım eder ve bizi bağlanma, hatta ıstıraba bağlanma alışkanlığından kurtarır.

***

(1) *Bkz. 7. Bölüm, s.38-46.*

Üçüncü Küme algılardır *(samjna).* İçimizde bir algı ırmağı vardır. Algılar ortaya çıkar, bir süre için kalır ve sonra giderler. Algı kümesi algılayan ve algılanan kadar, dikkat etmeyi, adlandırmayı ve kavramsallaştırmayı da içerir. Algıladığımız zaman genellikle çarpıtırız, ki bu da pek çok acı verici duygu doğurur. Algılarımız genellikle hatalıdır ve ıstırap çekeriz. Hiçbir şeyden fazlasıyla emin olmadan algılarımızın doğasına derinlemesine bakmak çok yardımcı olabilir. Çok emin olduğumuz zaman ıstırap çekeriz. “Emin miyim?” sorusu çok iyi bir sorudur. Eğer bu soruyu sorarsak tekrar bakmak ve algımızın yanlış olup olmadığını görme şansımız olur. Algılayan ve algılanan ayrılamaz. Algılayan yanlış algıladığı zaman algılanan şeyler de yanlıştır.

Bir adam kayığını ırmağın yukarısına doğru sürerken birden ona doğru gelen başka bir kayık gördü. “Dikkatli ol! Dikkatli ol!” diye bağırdı, fakat kayık tam üstüne geldi ve neredeyse onu batırıyordu. Adam öfkelendi ve bağırmaya başladı, fakat yakından bakınca öteki kayığın içinde kimsenin olmadığını gördü. Kayık kendi kendine ırmaktan aşağı yüzmüştü. Adam bir kahkaha attı. Algılarımız doğru olduğu zaman kendimizi daha iyi hissederiz, fakat algılarımız yanlış olduğu zaman pek çok hoş olmayan duygular hissetmemize neden olabilirler. Istırap ve zor duygular yaşamamak için herşeye derinlemesine bakmalıyız. Algılar mutluluğumuz için çok önemlidirler.

Algılarımız içimizde bulunan pek çok kederle koşullanmıştır: cehalet, şiddetli arzu, öfke, nefret, kıskançlık, korku, alışkanlık enerjileri v.s. Fenomenleri, süreksizlik ve birlikte oluş doğasına dair içgörümüzün eksikliği esasında algılarız. Dikkat, konsantrasyon ve derinlemesine bakma uygulamaları yaparak algılarımızdaki hataları keşfedebilir ve kendimizi korku ve bağlılıktan kurtarabiliriz. Tüm ıstıraplar yanlış algılardan doğar. Me-

ditasyonun meyvası olan anlayış yanlış algılarımızı dağıtıp bizi özgürleştirebilir. Her zaman uyanık olmalı ve asla algılarımıza sığınmamalıyız. Elmas Sutrası bize “Algının olduğu yerde aldanış vardır” diye hatırlatır. Algıların yerine prajnayı, gerçek görüyü, gerçek bilgiyi koyabilmeliyiz.(2)

***

Dördüncü Küme zihinsel oluşumlardır *(samskara).* Başka bir unsurdan oluşan herşey bir “oluşumdur”. Bir çiçek bir oluşumdur, çünkü o güneş ışığından, bulutlardan, tohumlardan, topraktan, minerallerden, bahçıvandan v.s. oluşmuştur. Korku da bir oluşumdur, zihinsel bir oluşumdur. Bedenimiz bir oluşumdur, fiziksel bir oluşumdur. Duygular ve algılar zihinsel oluşumlardır, fakat bunlar çok önemli oldukları için

kendi kategorileri vardır. Kuzey Aktarımının Vijnanavada Okulu'na göre zihinsel oluşumların ellibir kategorisi vardır.

Dördüncü Küme bu zihinsel oluşumların (duygular ve algılar hariç) kırkdokuz tanesinden oluşur. Bütün bu ellibir zihinsel oluşum tohumlar (bijas) halinde arşiv bilincimizin derinliklerinde bulunur. Bir tohumla temasa geçildiği zaman zihinsel bir oluşum olarak bilincimizin üst seviyesinde (zihin bilinci) tezahür eder. Bizim uygulamamız bu tezahürün ve zihinsel oluşumların varlığının farkında olmak ve gerçek doğalarını görmek için onlara derinlemesine bakmaktır. Tüm zihinsel oluşumların süreksiz olduğunu ve gerçek bir özü olmadığını bildiğimiz için kendimizi onlarla özdeşleştirmez ve onlara sığınmayız. Her gün uygulama yaparak, sağlıklı oluşumları besleyip geliştirebilir ve sağlıksız olanları dönüştürebiliriz. Bu uygulamanın sonuçları özgürlük, korkusuzluk ve huzurdur.

(2) Algılar üstüne daha çok bilgi için bkz. s. 60-62.

Beşinci Küme bilinçtir *(vijnana)*. Bilinç burada olduğumuz herşeyin temelinde olan, tüm zihinsel oluşumlarımızın zemini olan arşiv bilinci anlamına gelir. Zihinsel oluşumlar tezahür etmediği zaman tohum halinde - sevinç, huzur, anlayış, şefkat, unutkanlık, kıskançlık, korku, umutsuzluk v.s. tohumları halinde- arşiv bilincimizde kalırlar. Tıpkı ellibir zihinsel oluşum kategorisi olduğu gibi, bilincimizin derinlerine gömülü ellibir tür tohum vardır. Onlardan birini suladığımız ya da başkasının sulamasına izin verdiğimiz zaman bu tohum tezahür eder ve zihinsel bir oluşum olur. Kendimizin ve başkalarının hangi tohumu suladığı konusunda dikkatli olmalıyız. Eğer içimizdeki negatif tohumların sulanmasına izin verirsek parçalanırız. Beşinci Küme, yani bilinç tüm diğer kümeleri içerir ve onların varoluşunun temelidir.

Bilinç aynı zamanda hem ortaktır hem de bireyseldir. Ortak bilinç bireysel bilinçten ve bireysel bilinç ortak bilinçten oluşur. Dikkatli tüketim, dikkatli bir şekilde duyularımızı koruma ve derinlemesine bakma uygulaması yoluyla bilincimiz temelinde dönüştürülebilir. Bu uygulama bilincimizin hem bireysel hem de ortak yönlerini dönüştürmeyi hedeflemelidir. Böyle bir dönüşümü gerçekleştirmek için bir Sangha ile uygulama yapmak gerekir, içimizdeki kederler dönüştürüldüğü zaman bilincimiz her yeri aydınlatan ve hem bireylere hem de tüm topluma özgürleşme yolunu gösteren bilgelik haline gelir.

Bu Beş Küme birlikte varolur. Acı veren bir duygu hissettiğinizde, bu duyguyu neyin ortaya çıkarttığını görmek için bedeninize, algılarınıza, zihinsel oluşumlarınıza ve bilincinize bakın. Eğer bir başağrınız varsa bu acı veren duygunuz Birinci Kümeden geliyordur. Acı veren duygular aynı zamanda zihinsel oluşumlardan veya algılardan da gelebilir. Örneğin gerçekte sizi seven birinin sizden nefret ettiğini düşünebilirsiniz.

Bu beş ırmağınıza derinlemesine bakın ve her ırmağın nasıl diğer dördünü içerdiğini görün. Şekil ırmağına bakın. Başlangıçta şeklin zihinsel değil, sadece fiziksel olduğunu düşünebilirsiniz. Fakat bedeninizdeki her hücre sizin her halinizi içerir. Günümüzde bedeninizden bir hücre alıp tüm bedeninizi kopyalamak mümkün artık. Buna “kopyalama” denir. Bir tanesi hepsini içerir. Bedenimizin bir hücresi tüm bedenimizi içerir. Aynı zamanda duygularımızı, algılarımızı, zihinsel oluşumlarımızı ve bilincimizi de içerir ve sadece bizim değil, ebeveynlerimizin ve atalarımızınkini de. Her küme diğer kümeleri de içerir. Her duygu algılarımızı, zihinsel oluşumlarımızı ve bilincimizi de içerir. Tek bir duyguya bakarak herşeyi keşfedebilirsiniz. Birlikte oluş ışığında bakın, hepsini birin ve biri hepsinin içinde

görürsünüz. Şeklin duyguların dışında ya da duyguların şeklin dışında varolduğunu düşünmeyin.

Çarkı Döndürme Sutrasında Buda der ki, “Beş Küme kavrandığı zaman ıstıraptır.” Beş Kümenin kendi içinde ıstırap olduğunu söylemez. Ratnakuta Sutrasında bunu anlamamıza yardım eden bir imge vardır. Bir adam bir köpeğe bir öbek toprak atar. Köpek öbeğe bakar ve ona öfkeyle havlar. Köpek sorumlu olanın toprak öbeği değil, adam olduğunu anlamaz. Sutra şöyle devam eder, “Aynı şekilde, ikili kavramlara hapsolmuş olan sıradan bir insan bu Beş Kümenin ıstırabının nedeni olduğunu düşünür, fakat gerçekte ıstırabının kökeni bu Beş Kümenin süreksiz, özsüz ve birbirine bağlı doğasını anlamamasıdır.”[3] Bize ıstırap çektiren bu Beş Küme değil,

(3) Ratnakuta Sutra, Bölüm 23, Taisho 310,

fakat bunlarla ilişki kurma şeklimizdir. Olan herşeyin süreksiz, özsüz ve birbirine bağlı doğasını gözlediğimiz zaman yaşama karşı hoşnutsuzluk hissetmeyiz. Esasında, bunu bilmek tüm yaşamın değerini görmemize yardım eder.

Doğru anlamadığımız zaman şeylere bağlanır ve onlara hapsoluruz. Ratnakuta Sutrasında “küme” *(skandha)* ve “bağlanma kümesi” *(upadana skandha)* terimleri kullanılır. Skandha’lar yaşamı oluşturan Beş Kümedir. Upadana skandha’lar kavrayışımızın nesneleri olarak bu aynı Beş Kümedir. Istırabımızın kökeni bu kümeler değil, kavrayışımızdır. Istırabın kökenini yanlış anlamaları nedeniyle kendi bağlantılarıyla uğraşacak yerde altı duyu nesnesinden korkan ve bu Beş Kümeye karşı hoşnutsuzluk duyan insanlar vardır. Bir Buda ne birşeye bağlanan ne de birşeyden korkan, huzur, sevinç ve özgürlük içinde yaşayan biridir.

Nefes alıp verdiğimiz ve bu Beş Kümeyi içimizde uyumlu hale getirdiğimiz zaman gerçek uygulama yapmış oluruz. Fakat uygulama

yapmak kendimizi içimizdeki bu Beş Kümeye hapsetmek demek değildir. İçimizdeki bu Beş Kümenin köklerinin toplumda, doğada ve birlikte yaşadığımız insanlarda olduğunun da farkındayızdır. Kendi özünüzle evrenin birliğini görebilene kadar içinizdeki bu Beş Küme topluluğu üstüne meditasyon yapın. Bodhisattva Avalokita bu Beş Küme gerçeğine derinlemesine baktığı zaman özün boşluğunu gördü ve ıstıraptan kurtuldu. Eğer bu Beş Kümeyi iyice düşünürsek biz de ıstıraptan kurtuluruz. Eğer bu Beş Küme kendi kaynaklarına geri dönerse artık öz varolmaz. Herşeyin içindeki teki görmek yanlış öz görüşüne bağlılığı, kendi başına varolabilen değişmez bir mevcudiyet olarak öz inancını kırmaktır. Bu yanlış görüşü kırmak her tür ıstıraptan kurtulmaktır.

24. Bölüm -Beş Güç

Orta Vietnam'da büyürken erkek kardeşlerim, kız- kardeşlerim ve ben ne zaman yağmur yağsa avluya koşardık. Bu bizim duş alma şeklimizdi. O kadar mutluyduk ki! Daha sonra annemiz bizi çağırır ve bize bir kase salamura fasülye filizleri ve tuzlu balıkla pilav verirdi. Kaselerimizi alır ve yerken yağan yağmuru seyretmeyi sürdürürdük. Geçmişi, geleceği veya başka birşeyi düşünmeksizin endişe ve kaygılardan uzaktık. Sadece yediklerimizden ve birbirimizden zevk alıyor ve eğleniyorduk. Yılbaşında annemiz bize özel kekler yapardı ve biz dışarı çıkıp kedimizle ve köpeğimizle oynayarak keklerimizi yerdik. Bazen yılbaşı giysilerimiz öylesine kolalı olurdu ki yürürken gıcırdardı. Cennette olduğumuzu düşünürdük.

Büyüdükçe ev ödevleri, doğru giysiler, iyi bir iş ve ailemize destek olmak konularında endişelenmeye başladık, savaşı, sosyal adaletsizliği ve diğer pek çok zorluğu saymıyorum. Cennetimizin kaybolduğunu sandık, fakat kaybolmamıştı. Sadece içimizdeki cennet tohumlarının nasıl sulanacağını hatırlamamız gerekiyordu, böylece yeniden gerçek mutluluğu yaratabildik. Bugün bile, dikkatle soluk alıp verdiğimiz her defasında siz ve ben kendi cennetimize geri dönebiliriz. Gerçek evimiz sadece

geçmişte kalmadı. Şimdi de burada. Dikkat cennetimizi geri getirmek için günlük hayatımızda üretebileceğimiz enerjidir.

Beş Meleke ya da Esas *(indriyani)* bu enerjiyi içimizde üretmemize yardım edebilen enerji santralleridir. Beş Güç *(balani)* edimdeki enerjidir. Beş Meleke ve Güç inanç, enerji, dikkat, konsantrasyon ve içgörüdür. Bunlar esas olarak uygulandıkları zaman, elektrik üreten santraller gibidirler. Bunlar güç olarak uygulandıkları zaman, tıpkı elektriğin ışık ya da ısı olarak tezahür etmesi gibi Sekiz Katlı Yolun tüm unsurlarını ortaya çıkarma kapasitesine sahip olurlar.

Bu beşinin ilki inançtır *(shraddha).* İnancımız olduğu zaman içimizde büyük bir enerji serbest kalır. Eğer içgörümüzle bağlantı kurmadan güvenilmez ya da yanlış birşeye inanırsak, er ya da geç bu bizi bir şüphe durumuna yöneltir. Fakat inancımız içgörü ve anlayıştan oluştuğu zaman iyi, güzel ve güvenilir olan şeylerle temasa geçeriz. İnanç, bizim zorlukları altetmemize ve bir dönüşüm sağlamamıza yardım eden bir öğretiyi uygulamaya koyduğumuz zaman kazandığımız güvendir. Bu bir çiftçinin ürünlerini yetiştirme tarzına güvenmesine benzer. Kör inanç değildir bu. Bir dizi fikir ve dogmaya duyulan inanç değildir bu.(1)

İkinci güç gayrettir *(virya),* uygulamamıza sevinç getiren enerjidir. İnanç gayreti doğurur ve bu gayret inancımızı kuvvetlendirmeye devam eder. Bu gayretli enerjiyle hayat kazanarak gerçek anlamda canlanırız. Gözlerimiz ışıldar ve adımlarımız sağlamlaşır.(2)

Üçüncü güç dikkattir *(smriti),* Derinlemesine bakmak,

(1) İnanç üstüne daha fazla açıklama için bkz. Bölüm 21, s. 176-177.

(2) *Virya, gayret üstüne daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 14 ve Bölüm 26, s.234-235.*

derin bir içgörüye sahip olmak için Doğru Dikkat enerjisini kullanırız. Meditasyon dikkat üreten bir enerji santralidir. Oturduğumuz, yemek yediğimiz ya da bulaşıkları yıkadığımız zaman dikkatli olmayı öğrenebiliriz. Dikkat derinlemesine bakmamızı ve neler olduğunu görmemizi sağlar. Dikkat saban, çapa ve içgörüyü sulayan sulama kanalıdır. Bizler -saban çeken, eken ve yararlı tohumlarımızı sulayan-bahçıvanlarızdır.(3)

Dördüncü güç konsantrasyondur *(samadhi).* Derinlemesine bakmak ve açıkça görmek için konsantrasyona ihtiyacımız vardır. Dikkatle yemek

yerken, bulaşık yıkarken, yürürken, dururken, otururken, uzanırken, solurken ve çalışırken konsantrasyon geliştiririz. Dikkat konsantrasyona yöneltir ve konsantrasyon da içgörü ve inanca yöneltir. Bu dört nitelikle sevinç ve -ikinci güç olan- canlı olma enerjisiyle dolar.[(4)]

Beşinci güç içgörü veya bilgeliktir *(prajna)*, derinlemesine bakma ve açıkça görme yeteneği ve bu uygulamanın sonucu olan anlayıştır. Açıkça görebildiğimiz zaman sahte olanı bırakırız ve inancımız Doğru İnanç olur.[(5)]

Bu beş enerji santrali elektrik üreterek çalıştığı zaman artık sadece kuvvet değildirler. Bunlar Beş Güç olurlar. Birşeyi üretmekle ortaya çıkardığı güce sahip olmak arasında bir fark vardır. Eğer bedenimizde ve zihnimizde yeterli enerji yoksa bu beş güç santralimizin onarılmaya ihtiyacı vardır. Güç santrallerimiz iyi işlev gördüğü zaman yaptığımız uygulama ve mutluluğumuz için ihtiyacımız olan enerjiyi üretebiliriz.

Arşiv bilincimiz tüm bu enerjilerin tohumlarını içerir. Zihin bilincimizde sevinç ya da öfke olmadığı zaman

(3) Dikkat üstüne daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 11.

(4) Konsantrasyon üstüne daha fazla bilgi için bkz. Bolüm 15.

(5) Prajna üstüne daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 25, s.229-230,

“bu bende yok” diyebiliriz, fakat vardır. Bu aşağıda, arşiv bilincimizdedir. Doğru koşullar altında bu tohum tezahür eder. “Öfkeli değilim. İçimde öfke yok” diyebiliriz, fakat öfke hala orada, bilinçaltı zihnimizdedir. Herkesin içinde, arşiv bilincinde uyuşuk halde yatan bir öfke tohumu vardır. Uygulama yaptığımız zaman çabamız olumlu tohumları sulamak ve olumsuz tohumları uyuşuk halde bırakmaktır. “Tüm kötü tohumlarımdan kurtulana dek uygulama yapamam” diyemeyiz. Eğer tüm sağlıksız tohumlarınızdan kurtulursanız uygulayacak birşeyiniz kalmaz. İçimizdeki tüm sağlıksız tohumlarla

birlikte şimdi uygulama yapmalıyız. Eğer yapmazsak, içimizdeki olumsuz tohumlar gelişir ve büyük bir ıstıraba yol açarlar.

Beş Güç uygulaması, arşiv bilincimizin toprağını sürme ve iyi tohumları ekip sulama meselesidir. O zaman bunlar zihin bilincimize yükselip çiçek ve meyva haline geldiği zaman tüm arşiv bilincimize daha pek çok iyi tohum yayarlar. Eğer zihin bilincinizde sağlıklı tohumların olmasını istiyorsanız devamlılık koşulu gerekir. "Aynı doğaya sahip meyvalar" yeniden içinize sağlıklı tohumlar ekerler.(6)

Nilüfer Sutrası şöyle der, "Tüm duyarlı varlıkların Buda doğası *(Buddhata)* vardır." Doğru koşullar sağlandığında içimizdeki bu Buda doğasının tohumu gelişir. Bu tohuma Doğru Dikkat tohumu veya içgörü, bilgelik ya da doğru inanç tohumu da diyebiliriz. Bunlar esasında tek bir tohumdur. Uygulama yapmak bu mükemmel tohumun tezahür etmesine yardım etmek demektir. Dikkatli olduğumuz zaman konsantrasyon zaten vardır. Yoğunlaştığımız zaman içgörü ve bilgelik vardır. İnancımız olduğu zaman enerji vardır. Dikkat içimizdeki Buda tohumudur.

(6) Bkz. Bölüm 27, s.243.

Bu nedenle konsantrasyon içimizdeki dikkat tohumunda zaten vardır.

"Buda" ismi uyanmak, anlamak, neler olduğunu çok derinlemesine bilmek anlamına gelen *budh* fiilinin kökünden gelir. Bilmekte, anlamakta ve gerçekliğe uyanmakta dikkat vardır, çünkü dikkat neler olduğunu görmek ve bilmektir. Görüşümüzün derin ya da yüzeysel olması uyanışımızın derecesine bağlıdır. Hepimizin içindeki Buda tohumuna, uyanma ve anlama kapasitesine Buda doğası denir. Bu dikkat tohumudur, şu anda olup bitenin farkında olmaktır. Eğer "Bir nilüfer çiçeği sana bir Buda olur" dersem, bu "İçindeki Buda doğasını açıkça görüyorum" anlamına gelir. Buda tohumunun içinizde olduğunu kabul etmek size zor

gelebilir, fakat hepimizin inanç, uyanma, anlayış ve farkındalık kapasitesi vardır ve Buda doğasıyla kastedilen de budur. Bir Buda olma kapasitesi olmayan kimse yoktur.

Fakat aradığımız hazine bizden gizlenir. Nilüfer Sutrasındaki, zaten cebinde olan cevheri tüm dünyada arayan adam gibi olmayın. Geri dönün ve gerçek mirasınızı alın. Mutluluk için kendi dışınıza bakmayın. Mutluluğa sahip olmadığınız fikrini bırakın. İçinizde ona ulaşabilirsiniz.

Asla-Horgörmeyen Bodhisattva kimseden hoşlanmazlık edemezdi, çünkü hepimizin bir Buda olma kapasitemizin olduğunu bilirdi. Her çocuğun ve yetişkinin önünde eğilip şöyle derdi, “Sizi küçümsemeye cüret edemem. Siz gelecekteki bir Buda’sınız.” Bazı insanlar bunu duyunca öyle seviniyorlardı ki içlerinde bir inanç doğuyordu. Fakat kimileri de onun kendileriyle alay ettiğini düşünerek bağırıp ona taş atıyorlardı. O başkalarına uyanma kapasiteleri olduğunu anımsatarak tüm hayatı boyunca bu çalışmayı sürdürdü. Zaten sahip olduğunuz birşeyi arayarak tüm dünyada neden dolanıp durasınız ki? Siz zaten dünyadaki en zengin insansınız.

Kendini sevemediğini hisseden birine nasıl yardım edebiliriz? Onun zaten içinde olan sevgi tohumuyla bir çiçek olarak tezahür edip gülümseyebilmesi için temasa geçmesine nasıl yardım edebiliriz? İyi bir arkadaş olarak, kendi bilincimize ve başkalarının bilincine derinlemesine bakmayı öğrenmeliyiz. Arkadaşımızın bu tohumu beslemesine ve sevgi kapasitesini anlamasına yardım edebiliriz.

“Kapasite” ya da “kapsamlılık” *(kshanti)* diye adlandırılan altıncı bir güç vardır. Mutlu olma kapasitesi çok değerlidir. Zorluklarla karşılaştığı zaman bile mutlu olabilen kişi kendisine ve etrafındakilere ışık ve bir sevinç duygusu sunma kapasitesine sahiptir. Böyle birinin etrafında olduğumuzda biz de kendimizi mutlu hissederiz. O cehenneme bile girse kahkahasının sesiyle cehennemi bile aydınlatır. Çalışması en derin ıstırap mekanlarına girip başkalarına ışık ve kahkaha sunmak olan Kshitigarbha

adında bir bodhisattva vardır. Eğer Sangha'nızda böyle biri, her koşulda gülümseyebilen, mutlu olabilen ve inancı olan biri varsa o iyi bir Sangha'dır.

Kendinize sorun, "Ben böyle miyim?" İlk bakışta olmadığınızı düşünebilirsiniz. İkinci tür gurur olan bir aşağılık kompleksiniz olabilir.[7] Lütfen Asla-Horgörmeyen Bodhisattva'nın öğüdünü tutun ve mutluluk tohumunun, sevme ve mutlu olma kapasitesinin orada olduğunu kabul etmek için arşiv bilincinizin derinliklerine bakın. Sevinç uygulaması yapın. Bulaşık yıkamanın hizmetçi işi olduğunu düşünebilirsiniz, fakat kollarınızı sıvayıp, suyu açarak sabunu elinize aldığınızda çok

(7) *Üç tür gurur şunlardır: (1) Başkalarından daha iyi olduğumu düşünmek, (2) Başkalarından daha kötü olduğumu düşünmek, ve (3) Başkaları kadar iyi olduğumu düşünmek.*

mutlu olabilirsiniz. Dikkatle bulaşık yıkayarak yaşamın ne kadar harika olduğunu görebilirsiniz. Her an içinizdeki mutluluk tohumlarını sulamak için bir fırsattır. Eğer her ortamda mutlu olma kapasitesini geliştirirseniz mutluluğunuzu başkalarıyla paylaşabilirsiniz.

Aksi takdirde 'Bu mutsuz bir durum' diye düşünebilirsiniz. Başka bir yere gitmeliyim. Ve müsrif bir oğul gibi ordan oraya dolaşıp durursunuz. Her yerde mutlu olma kapasitenizi anladığınız zaman şimdiki zamana kök salabilirsiniz. Şimdiki zamanın şartları ne olursa olsun kabul edebilir ve bunları yaşamınızın ve mutluluğunuzun esası yapabilirsiniz. Güneş parlarken mutlusunuzdur. Yağmur yağarken de mutlusunuzdur. Başka bir yere gitmenize gerek yoktur. Geleceğe yolculuk etmenize ya da geçmişe dönmenize gerek yoktur. Şimdiki andaki herşey sizin gerçek evinize aittir. Mutluluk için tüm şartlar buradadır. Sadece zaten içinizde olan mutluluk tohumlarıyla temasa geçmeniz gerekir.

Bakımlı bir bahçeye girip güzel bir gül gördüğünüz zaman onu koparmak istersiniz. Fakat bunu yapmak için bir kaç dikene dokunmalısınız. Gül oradadır, fakat dikenler de oradadır. Gülü koparmak için dikenleri anlamanın bir yolunu bulmalısınız. Bizim uygulamamız da aynısıdır. Dikenler olduğu için mutlu olamadığınızı söylemeyin. Yüreğinizde hala öfke veya üzüntü olduğu için hiçbir şeyden zevk alamadığınızı söylemeyin. Sevinç çiçeklerini kaybetmemek için öfke ve üzüntünüzü nasıl halledeceğinizi bilmelisiniz.

İçsel oluşumlarımız *(samyojana)* ve ıstırabımız arşiv bilincimizde uyuşuk haldeyken olumlu tohumlan sulama uygulaması için iyi bir zamandır. Acı duyguları bilinçli zihnimize girdiği zaman bu duyguları halletmek için dikkatle solumalı ve yürüyüş meditasyonu çalışması yapmalıyız. Mutluluk tohumlarını sulama fırsatını kaçırmayın, böylece arşiv bilincinize daha çok mutluluk tohumu girecektir.

Buda ölmek üzereyken, yardımcısı Ananda durmadan ağlıyordu. Buda, “Geçmişteki Budaların iyi yardımcıları vardı, fakat hiç biri senin kadar iyi değildi, Ananda” diyerek onu rahatlattı. Ananda’nın içindeki mutluluk tohumlarını suluyordu, çünkü Ananda tüm yüreğiyle Buda’ya bakmıştı. Şöyle dedi, “Ananda, ufka uzanan o harika altınsı pirinç tarlalarını gördün mü? Çok güzeller.” Ananda yanıtladı, “Evet, Efendim, çok güzeller.” Buda Ananda’ya her zaman güzel olan şeylere dikkat etmesini hatırlatıyordu. Ananda Buda’ya iyi bakması konusunda kaygılıydı, fakat günlük yaşantısının gülünü koparamıyordu. Gökyüzünde bir bulut gördüğünüz zaman arkadaşınıza sorun, “Şu bulutu görüyor musun? Muhteşem değil mi?” İçimizdeki mutluluk tohumlarının her gün sulanabileceği şekilde nasıl yaşayabiliriz? Bu sevinci beslemektir, sevgi uygulamasıdır. Dikkat enerjisine sahip olduğumuz zaman bunları kolayca uygulayabiliriz. Fakat dikkat olmadan o güzel pirinç tarlalarını nasıl görebiliriz? O nefis yağmuru nasıl hissedebiliriz? Nefes alırken yağmurun yağdığını bilirim. Nefes verirken yağmura

gülümserim. Nefes alırken yağmurun yaşamın gerekli bir kısmı olduğunu bilirim. Nefes verirken yeniden gülümserim. Dikkat kaybettiğimizi düşündüğümüz cenneti yeniden kazanmamıza yardım eder.

Gerçek evimize geri dönmek istiyoruz, fakat kaçma alışkanlığımız var. Bir nilüfer çiçeğinin üstünde oturmak istiyoruz, fakat bunun yerine akkor kömürün üstünde oturuyoruz ve fırlayıp gitmek istiyoruz. Eğer şimdiki anda sağlam bir şekilde oturursak, sanki bir nilüfer çiçeğinin üstünde oturur gibi oluruz. Buda her zaman bir nilüfer çiçeğinin üstünde huzur içinde otururken tasvir edilir, çünkü o her zaman evindedir. Artık koşmaya ihtiyacı yoktur. Şimdiki anda oturmaktan zevk almaya “sadece oturmak” veya “eylemsizlik” denilir. Muhterem Thich Quang Duc her yanını alevler sarmışken bile huzur içinde oturabildi. Yanıyordu, fakat hala bir nilüfer çiçeğinin üstünde oturuyordu. Bu, hiçbir şeyin yitirilmediğini bilerek, her koşulda huzur içinde oturma kapasitesinin nihai noktasıdır.

Her yerde kendini huzurlu hissetme kapasitesi olumlu bir tohumdur. Kaçma enerjisi olumlu bir tohum değildir. Eğer dikkat uygulaması yaparsak, ne zaman kaçma isteği enerjisi ortaya çıksa ona gülümseyip şöyle diyebiliriz, “Merhaba, eski arkadaşım, seni tanıyorum.” Her hangi bir alışkanlık enerjisini tanıdığımız an gücünden biraz yitirir. Ne zaman Mara ortaya çıksa Buda “seni tanıyorum, eski arkadaşım” diyordu ve Mara kaçıp gidiyordu.

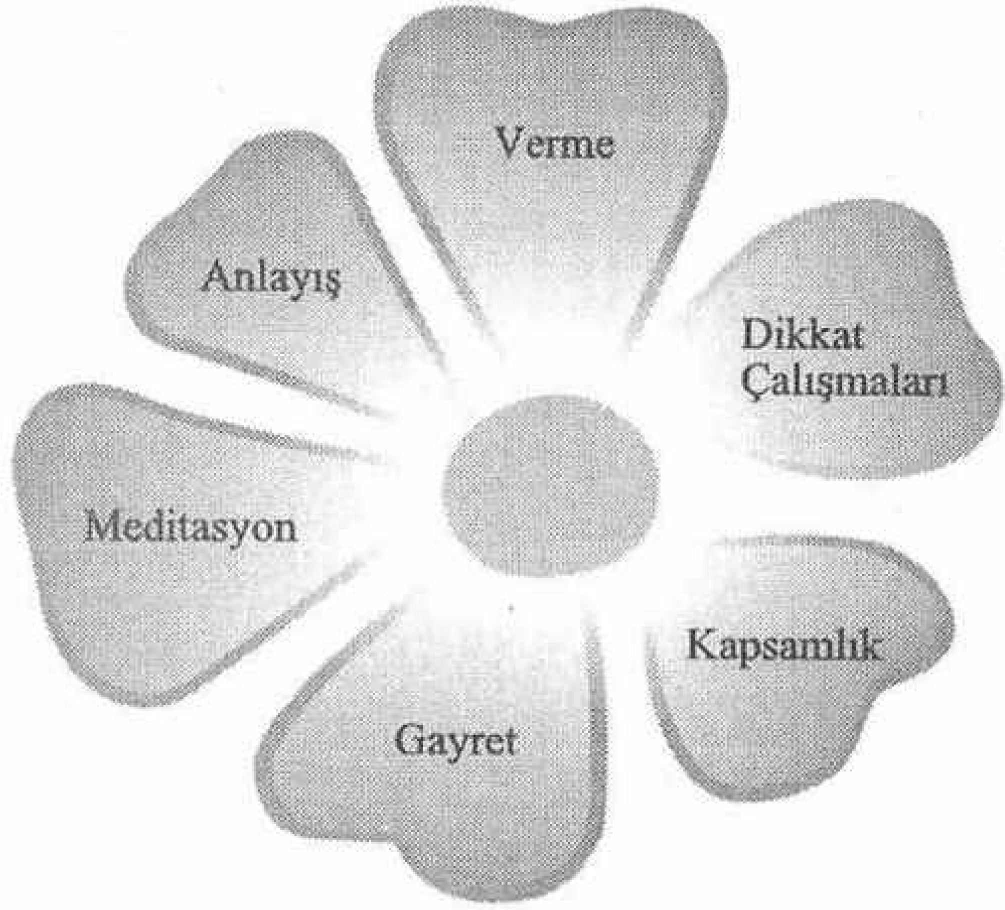
Samiddhi Sutrasında bize mutluluğumuzun şimdi ve burada olacağı şekilde uygulama yapmamız öğretilir. Kaçmamız ya da şimdiki evimizi terketmemiz ve gerçekte sadece mutluluğun bir gölgesi olan sözde bir cennet, hayali bir ev aramamız gerekmez. İnanç, enerji, dikkat, konsantrasyon ve enerji santrallerimize dair bir içgörü oluşturduğumuzda gerçek evimizin zaten ışık ve güçle dolu olduğunu kavrarız.

25. Bölüm -Altı Paramita

Altı Paramita Mahayana Budizmin bir öğretisidir. *Paramita* "mükemmelliyet" ya da "mükemmel kavrayış" şeklinde çevrilebilir. Paramita için kullanılan Çince karakter, huzur, korkusuzluk ve özgürleşme kıyısı olan "öteki kıyıya geçmek" anlamına gelir. Paramita uygulaması günlük yaşantımızın uygulaması olabilir. Bizler ıstırap, öfke ve depresyon kıyısındayız ve mutluluk kıyısına geçmek istiyoruz. Karşıya geçmek için birşeyler yapmamız gerekir ve buna paramita denir. Kendimize döneriz ve ıstırabımıza, öfkemize ve depresyonumuza bakarak dikkatli soluma uygulaması yapar ve gülümseriz. Bunu yaparak acımızı alteder ve karşıya geçeriz. "Mükemmeliği" her gün uygulayabiliriz.

Dikkatli bir adım attığınız her seferinde üzüntü diyarından sevinç diyarına geçme şansına sahip olursunuz. Saf Diyar şimdi ve burada ulaşılabilirdir. Tanrının Krallığı içimizdeki bir tohumdur. Eğer bu tohumu nemli toprağa nasıl ekeceğimizi bilirsek tohum bir ağaç olur ve kuşlar gelip ona sığınır. Lütfen ihtiyaç duyduğunuz her seferinde öteki kıyıya geçme uygulaması yapın. Buda diyordu ki, "Sadece öteki kıyının size gelmesini ummayın. Eğer öteki kıyıya, güvenlik, refah, korkusuzluk ve öfkesizlik kıyısına geçmek istiyorsanız karşıya yüzmeli ya da kürek çekmelisiniz. Bir çaba göstermelisiniz." Bu çaba Altı Paramita uygulamasıdır.

Altı Paramita


Verme
Anlayış
Dikkat
Çalışmaları
Meditasyon
Kapsamlık
Gayret

Şekil 4

(1) *dana paramita* -verme, sunma, cömertlik.

(2) *shila paramita* -kurallar ya da dikkat alıştırmaları.

(3) *kshanti paramita* -kapsamlılık, alma kapasitesi, dayanmak ve düşmanlarınızın ve aynı zamanda sevdiklerinizin size verdiği acıyı dönüştürmek.

(4) *virya paramita* -gayret, enerji, sebat.

(5) *dhyana paramita* -meditasyon.

(6) *prajna paramita* -bilgelik, içgörü, anlayış.

Bu Altı Paramitayı uygulamak öteki kıyıya -özgürlük, uyum ve iyi ilişkiler kıyısına- ulaşmamıza yardım eder.

İlk karşıya geçme uygulaması verme, dana paramita mükemmelliğidir. Vermek her şeyden önce sevinç, mutluluk ve sevgi sunmak demektir. Asya'da iyi bilinen bir bitki vardır, soğan familyasındandır, çorbada, kızarmış pirinçte ve omlette çok lezizdir; bu bitkiyi kestikten sonra yirmidört saat geçmeden yeniden büyür. Onu ne kadar çok keserseniz o kadar daha büyük ve güçlü olur. Bu bitki dana paramita'yı temsil eder. Hiçbir şeyi kendimize saklamayız. Sadece vermek isteriz. Verdiğimiz zaman karşımızdaki kişi mutlu olabilir, fakat bizim mutlu olduğumuz kesindir. Buda'nın önceki yaşamlarına dair pek çok hikayede Buda dana paramita uygular.(1)

Birine sunabileceğimiz en büyük hediye kendi gerçek varlığımızdır. Tanıdığım bir oğlana babası şöyle sordu, "Doğum gününde ne istersin?" Oğlan duraksadı. Babası zengindi ve ona istediği herşeyi verebilirdi. Fakat para kazanmak için o kadar çok zaman harcıyordu ki eve çok az uğruyordu. Ve oğlan şöyle dedi, "Baba, ben seni istiyorum!" Mesaj açıktı. Eğer birini severseniz gerçek varlığınızı onun için ortaya koymalısınız. Bu armağanı verdiğiniz zaman, siz de sevinç armağanı

alırsınız. Meditasyon yaparak gerçek varlığınızı nasıl ortaya koyacağınızı öğrenin. Dikkatle soluyarak beden ve zihni bir araya getirirsiniz. “Canım, ben senin için buradayım” bu paramita’yı uyguladığınız zaman söyleyebileceğiniz bir mantradır.

Başka ne verebiliriz? İstikrarlılığımızı. “Nefes alırken kendimi bir dağ gibi görüyorum. Nefes verirken kendimi sağlam hissediyorum.” Sevdiğimiz kişinin bizim istikrarlı ve sağlam olmamıza ihtiyacı vardır. Dikkatli yürüyüş, dikkatli oturma uygulaması yaparak nefes alıp vererek istikrarlılığımızı besleyebilir ve her an içinde derinlemesine yaşamaktan zevk alabiliriz. İstikrarlılık nirvananın özelliklerinden biridir.

(1) *Jataka Hikayeleri’nin çevirilerinden birine bakın.*

Başka ne sunabiliriz? Özgürlüğümüzü. Mutluluk kederlerden -şiddetli arzu, öfke, kıskançlık, umutsuzluk, korku ve yanlış algılama- kurtulmadığımız sürece mümkün değildir. Özgürlük nirvananın özelliklerinden biridir. Mutluluğun kimi türleri gerçekte bedenimizi, zihnimizi ve ilişkilerimizi bozar. Şiddetli arzudan kurtulmak önemli bir uygulamadır. Size mutluluk vereceğini düşündüğünüz şeyin doğasına derinlemesine bakın ve bunun gerçekte sevdiklerinizin ıstırap çekmesine neden olup olmadığını görün. Gerçekten özgür olmak istiyorsanız bunu bilmeniz gerekir. Şimdiki ana geri dönün ve yaşamın ulaşılabilen mucizeleriyle temas edin. O güzel gün doğumu, mavi gökyüzü, dağlar, ırmaklar ve etrafımızdaki bütün o güzel yüzler gibi bizi hemen şimdi mutlu kılabilecek olan o kadar çok sağlıklı şey vardır ki.

Başka ne verebiliriz? Canlılığımızı. “Nefes alırken kendimi bir çiçek gibi görüyorum. Nefes verirken kendimi canlı hissediyorum.” Üç kez nefes alıp verebilir ve o çiçek halinizi hemen kazanabilirsiniz. Ne armağandır bu!

Başka ne sunabiliriz? Huzur. Huzurlu birinin yanında oturmak harika birşeydir. Onun huzurundan yararlanırız. “Nefes alırken kendimi durgun bir su gibi görüyorum. Nefes verirken şeyleri olduğu gibi yansıtıyorum.” Sevdiklerimize huzurumuzu ve berraklığımızı sunabiliriz.

Başka ne sunabiliriz? Alan. Sevdiğimiz kişinin mutlu olmak için alana ihtiyacı vardır. Bir çiçek arajmanında her çiçeğin gerçek güzelliğini yayması için etrafında bir alana gereksinimi vardır. Bir insan da bir çiçek gibidir. içinde ve etrafında alan olmadığı sürece mutlu olamaz. Bu armağanları çarşıdan alamayız. Bunları uygulamamız aracılığıyla ortaya çıkartmalıyız. Ve ne kadar çok sunarsak, o kadar çok kazanırız. Sevdiğimiz kişi

mutlu olduğu zaman hemen o anda mutluluk bize geri döner. Ona veririz, fakat aynı zamanda kendimize de veriyoruzdur.

Vermek harika bir uygulamadır. Buda birine kızgın olduğunuz zaman, eğer herşeyi denemiş ve hala kendinizi kızgın hissediyorsanız, dana paramita uygulaması yapmanızı söylüyordu. Kızgın olduğumuz zaman karşımızdakini suçlama eğilimindeyizdir. Fakat suçladığımız zaman sadece ıstırabımız artar. Buda bunun yerine ona bir armağan göndermenizi öneriyordu. Eğer kendinizi kızgın hissederseniz dışarı çıkıp bir armağan almak istemezsiniz, bu nedenle daha kızgın değilken şimdi bir armağan hazırlama fırsatını değerlendirin. Sonra, hiçbir şey işe yaramadığı zaman gidip ona bu armağanı postalayın; şaşırtıcı biçimde kendinizi hemen o anda daha iyi hissedeceksiniz. Aynısı uluslar için de geçerlidir. İsrail’de huzur ve güvenlik olması için İsraillilerin Filistinliler için huzur ve güvenlik sağlamanın yolunu bulmaları gerekir. Verdiğinizi alırsınız. Karşınızdaki kişiyi cezalandırmaya çalışmak yerine ona ihtiyacı olan şeyi sunun. Verme uygulaması sizi hızla mutluluk kıyısına götürebilir.

Başka biri size ıstırap çektirdiği zaman bunun nedeni kendi içinde derin ıstırap çekmesidir, ıstırabı etrafa saçılıyordur. Onun

cezalandırılmaya ihtiyacı yoktur; yardıma ihtiyacı vardır. Gönderdiği mesaj budur. Eğer bunu görebilirseniz ona ihtiyacı olan şeyi sunun - rahatlamayı. Mutluluk ve güvenlik bireysel bir mesele değildir. Onun mutluluğu ve güvenliği sizin mutluluğunuz ve güvenliğiniz için çok önemlidir. Onun için tüm yüreğinizle mutluluk ve güvenlik dileyin, siz de mutlu ve güvenli olursunuz.

Başka ne verebiliriz? Anlayış. Anlayış uygulamanın çiçeğidir. Yoğunlaşmış dikkatinizi tek bir nesne üstüne odaklayın, ona derinlemesine bakın, anlayış ve içgörü kazanırsınız. Başkalarına anlayışınızı sunduğunuz zaman ıstırapları hemen sona erer.

Paramita'lar çiçeğinin ilk yaprağı dana paramita, yani verme uygulamasıdır. Verdiğinizi, uydudan gönderilen sinyallerden çok daha hızlı bir şekilde alırsınız. İster varlığınızı, ister sağlamlığınızı, ister canlılığınızı, ister istikrarlılığınızı, ister özgürlüğünüzü, ister anlayışınızı verin, armağanınız bir mucize yaratabilir. Dana paramita sevgi uygulamasıdır.

İkinci uygulama kuralların mükemmelleşmesi veya dikkat çalışmaları, yani shila paramita'dır. Beş Dikkat Çalışması bedenimizi, zihnimizi, ailemizi ve toplumumuzu korumamıza yardım eder. İlk Dikkat Çalışması insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin hayatını korumakla ilgilidir. Başka varlıkları korumak kendimizi korumaktır. İkincisi başka canlı varlıkların ve doğanın insanlar tarafından sömürülmesini engellemektir. Bu aynı zamanda cömertlik uygulamasıdır. Üçüncüsü çocukları ve yetişkinleri cinsel tacizden korumak, bireylerin ve ailelerin mutluluğunu sağlamaktır. Cinsel ahlaksızlık yüzünden pek çok aile yıkılmıştır. Üçüncü Dikkat Çalışmasını uyguladığınız zaman hem kendinizi hem de aileleri ve çiftleri korursunuz. Diğer insanların kendilerini güvenli hissetmelerine yardım edersiniz. Dördüncü Dikkat

Çalışması derin dinleme ve sevgi dolu konuşma uygulamasıdır. Beşinci Dikkat Çalışması dikkatli tüketim hakkındadır.[2]

Beş Dikkat Çalışması uygulaması bir sevgi şekli ve bir verme şeklidir. Bunlar iyi bir sağlık kazanmamızı ve

(2) *Beş Dikkat Çalışması hakkında daha fazla bilgi için bkz. 12. ve 13. Bölümler,Doğru Konuşma ve Doğru Doğru Edim konusu. Aynı zamanda Bkz. Thich Nhat Hanh, For a Future To Be Possible.*

ailemizin ve toplumumuzun korunmasını garanti eder. Shila paramita toplumumuza, ailemize ve sevdiklerimize verebileceğimiz büyük bir armağandır. Toplumumuza sunabileceğimiz en değerli armağan Beş Dikkat Çalışmasını uygulamaktır. Eğer bu Beş Dikkat Çalışmasına uygun olarak yaşarsak kendimizi ve sevdiklerimizi koruruz. Shila paramita'yı uyguladığımız zaman değerli yaşam armağanını sunarız.

Bireysel ve toplumsal olarak ıstırabımızın nedenlerine derinlemesine bakalım. Eğer bunu yaparsak, bu Beş Dikkat Çalışmasının çağımızın sıkıntısı için doğru ilaç olduğunu göreceğimize eminim. Her gelenekte Beş Dikkat Çalışmasının bir dengi vardır. Birinin Beş Dikkat Çalışmasını uyguladığını gördüğüm zaman kendimi çok mutlu -onun için, ailesi için ve aynı zamanda da kendim için- hissediyorum, çünkü Beş Dikkat Çalışmasının dikkat uygulamasının en somut yolu olduğunu biliyorum. Bunları derinlemesine uygulamak için çevremizde bir Sangha olması gerekir.

Çiçeğin üçüncü yaprağı kshanti paramita, yani kapsamlılıktır. Kapsamlılık alma, kucaklama ve dönüştürme kapasitesidir. Kshanti çoğunlukla sabır veya tahammül olarak çevrilir, fakat ben "kapsamlılığın" Buda'nın öğretisini daha iyi aktardığına inanıyorum.

Kapsamlılık uygulaması yaptığımız zaman, ıstırabı ve haksızlığı kucaklamamız gerektiğinde bile ıstırap çekmemiz veya tahammül etmemiz gerekmez. Karşımızdaki kişi bizi öfkelendiren birşey söyler ya da yapar. Bize bir tür haksızlıkta bulunur. Fakat eğer yüreğimiz yeterince genişse ıstırap çekmeyiz.

Buda şöyle mükemmel bir tasvirde bulunmuştu. Eğer bir avuç tuz alıp bunu küçük bir kase suyun içine dökerseniz, kasedeki su içilemeyecek kadar tuzlu olur.

Fakat eğer aynı miktarda tuzu büyük bir ırmağa dökerseniz insanlar ırmağın suyundan yine de içebilir. (Unutmayın bu öğreti 2.600 yıl önce, hala ırmaklardan su içilebildiği zamanlarda verildi!) Irmağın büyüklüğü nedeniyle alma ve dönüştürme kapasitesi vardır. Irmak bir avuç tuz yüzünden ıstırap çekmez. Eğer yüreğiniz küçükse haksız bir söz ya da edim ıstırap çekmenize neden olur. Fakat eğer yüreğiniz büyükse, eğer anlayış ve şefkate sahipseniz, bu söz ya da edim size ıstırap çektirecek güce sahip olmaz. Bir an içinde bunu alabilir, kucaklayabilir ve dönüştürebilirsiniz. Burada önemli olan sizin kapasitenizdir. Istırabınızı dönüştürmek için yüreğinizin okyanus kadar büyük olması gerekir. Başka biri ıstırap çekebilir. Fakat eğer bir bodhisattva aynı türden kaba sözlere maruz kalırsa hiç ıstırap çekmez. Bu sizin alma, kucaklama ve dönüştürme şeklinize bağlıdır. Eğer acınızı çok uzun süre muhafaza ediyorsanız, bu henüz kapsamlılık uygulamasını öğrenmemiş olduğunuzdandır.

Buda'nın oğlu Rahula onsekiz yaşındayken Buda ona nasıl kapsamlılık uygulaması yapılacağına dair mükemmel bir Dharma konuşması yaptı. Rahula'nın hocası Shariputra da oradaydı ve o da bu öğretiyi dinleyip benimsedi. Oniki yıl sonra Shariputra bu öğretiyi kalabalık bir keşişler ve rahibeler topluluğu önünde tekrarlama şansı buldu. Bu üç aylık yağmur sezonu inzivasından sonraki gündü ve her keşiş kampı terkedip bu öğretileri başkalarına sunmak için on yöne doğru

yola çıkmaya hazırlanıyordu. O sırada bir keşiş Buda'ya şöyle söyledi, "Efendim, bu sabah Muhterem Shariputra giderken ona nereye gittiğini sordum ve o benim soruma cevap verecek yerde beni yere itti ve özür bile dilemedi."

Buda Ananda'ya "Shariputra uzakta mıdır?" diye sordu ve Ananda, "Hayır, Efendim, daha bir saat önce ayrıldı" diye yanıtladı. Buda bir keşiş adayından Shariputra'yı bulup onu geri çağırmasını istedi. Keşiş adayı Shariputra'yı geri getirdiğinde Ananda hala orada olan bütün keşişleri çağırdı. Sonra Buda geldi ve Shariputra'ya resmi olarak şöyle sordu, "Shariputra, bu sabah tapınaktan ayrılırken bir kardeşinin sana soru sormak istediği ve senin ona yanıt vermediğin doğru mu? Bunun yerine onu yere ittiğin ve ondan özür bile dilemediğin doğru mu?" Shariputra tüm keşişlerin ve rahibelerin önünde Buda'ya şöyle yanıt verdi:([3])

"Efendim, Sizin Bhikshu Rahula'ya oniki yıl önce onsekiz yaşındayken yaptığınız konuşmayı hatırlıyorum. Ona sevgi, şefkat, sevinç ve sakinlik değerlerini beslemek ve geliştirmek için toprak, su, ateş ve havanın doğasını düşünmeyi öğrettiniz.[(4)] Öğretiniz Rahula'ya yönelik olsa da ben de bunu öğrendim ve bu öğretiyi incelemeye ve uygulamaya çalıştım.

Efendim, toprak gibi uygulama yapmaya çalıştım. Toprak geniş ve açıktır ve alma, kucaklama ve dönüştürme kapasitesine sahiptir, insanlar toprağa ister çiçek, parfüm ya da taze süt gibi saf ve hoş kokulu maddeler atsınlar, ister dışkı, sidik, kan, balgam, tükürük gibi pis ve kötü kokulu maddeler atsınlar, toprak bunların hepsini de iğrenmeden ya da sahiplenmeden eşit olarak alır. Toprağa ne atarsanız atın toprağın bunu alma, kucaklama ve dönüştürme gücü vardır. Bir toprak gibi uygulama yapmak, direnmeden, şikayet etmeden ya da ıstırap çekmeden almak için elimden geleni yaptım.

Efendim, dikkat ve müşfiklik uygulaması yapıyorum.

(3) Shariputra'nın Aslan Kükreyişi, Anguttara Nikaya IX, 11. Ayrıca, Mahaparinirvana Sutra.

(4) Buda aynı zamanda, başkalarının bize verdiği acı ve haksızlıktan ıstırap çekmememiz için yüreklerimizi daha büyütmemize yardım etmek için Dört Sınırsız Zihni de -sevgi, şefkat, sevinç ve ılımlılık- öğretti. Bkz. 22.Bölüm. Ayrıca bkz.Thich Nhat Hanh, Teacgings on Love.

Bedenin içinde beden dikkatini, bedenin edimleri içinde beden edimleri dikkatini uygulamayan bir keşiş başka bir keşişi yere itip onu orada bırakabilirdi. Fakat bir keşişe karşı kaba olmak, onu yere itmek ve özür dilemeden çekip gitmek benim yolum değil.

Efendim, Rahula'ya su gibi uygulama yapmak konusunda verdiğiniz dersi öğrendim. Biri suya ister hoş kokulu bir madde, ister pis bir madde döksün su onları iğrenmeden ya da sahiplenmeden eşit olarak alır. Su engindir, akar ve herşeyi alma, kapsama, dönüştürme ve saflaştırma kapasitesine sahiptir. Ben elimden geldiğince su gibi uygulama yapmaya çalıştım. Dikkat uygulaması, su gibi olma uygulaması yapmayan bir keşiş bir keşişi yere itebilir ve özür dilemeden yoluna gidebilir. Ben böyle bir keşiş değilim.

Efendim, ben ateş gibi olma uygulaması yaptım. Ateş iğrenmeden ya da sahiplenmeden herşeyi, saf olmayan kadar saf olan, güzel olan kadar çirkin olan şeyleri de yakar. Eğer ateşe çiçek ya da ipek atarsanız yanar. Eğer eski bir paçavra ya da kötü kokulu şeyler atarsanız ateş herşeyi kabul eder ve yakar. O ayrım yapmaz. Neden? Çünkü ateş ona sunulan herşeyi alabilir, tüketebilir ve yakabilir. Ben de ateş gibi uygulama yapmaya çalıştım. Olumsuz şeyleri dönüştürmek için yakabiliyorum. Bakma, dinleme ve düşünme dikkati uygulamayan bir

keşiş bir keşişi yere itebilir ve özür dilemeden yoluna devam edebilir. Efendim, ben böyle biri değilim.

Efendim, ben hava gibi olma uygulaması yapmaya çalıştım. Hava iğrenmeden ya da sahiplenmeden iyi-kötü tüm kokuları taşır. Havanın dönüştürme, saflaştırma ve salma kapasitesi vardır. Efendimiz Buda, ben bedenin içinde bedeni, bedenin hareketi içinde bedenin hareketini, bedenin duruşları içinde bedenin duruşlarını, duyguların içinde duyguları ve zihnin içinde zihni düşündüm. Dikkat uygulaması yapmayan bir keşiş bir keşişi yere itebilir ve özür dilemeden gidebilir. Ben böyle bir keşiş değilim.

Efendim, ben giyecek hiçbir şeyi olmayan, paçavra giysileri üstüne takacak hiçbir rütbesi ya da madalyonu olmayan dokunulmaz bir çocuk gibiyim. Mütevazilik uygulaması yapmaya çalıştım, çünkü mütevaziliğin dönüştürme gücü olduğunu biliyorum. Her gün öğrenmeye çalıştım. Dikkat uygulaması yapmayan bir keşiş bir keşişi yere itebilir ve özür dilemeden gidebilir. Efendim, ben böyle biri değilim."

Shariputra "Aslan Kükreyişine" devam etti, fakat öteki keşiş buna daha fazla dayanamadı ve sağ omzunu açtı, diz çöktü ve affedilmesi için yalvardı. "Efendim, ben *Vinaydyı* (tapınağın disiplin kuralları) çiğnedim. Öfke ve kıskançlıktan yaşlı kardeşimi Dharma'da gözden düşürmek istedim. Topluluğun Yeniden Başlama uygulaması yapmama izin vermesi için yalvarıyorum." Buda'nın ve tüm Sangha'nın önünde Shariputra'nın önünde üç kez yere kapandı. Shariputra kardeşinin yere kapandığını görünce eğildi ve şöyle dedi, "Ben yeterince becerikli değildim, bu nedenle yanlış anlayışın ortaya çıkmasına neden oldum. Bunda benim de sorumluluğum var ve kardeşim keşişe beni affetmesi için yalvarıyorum." Sonra keşişin önünde üç kez yere kapandı ve barıştılar. Ananda Shariputra'dan yola çıkmadan önce bir fincan çay içmesini rica etti.

Acımızı bastırmak kapsamlılık öğretisi değildir. Acımızı kabul etmeli, kucaklamalı ve dönüştürmeliyiz. Bunu yapmanın tek yolu

yüreğimizi büyültmektir. Anlamak ve affetmek için derinlemesine bakarız. Aksi halde öfke ve nefrete kapılır ve ancak karşımızdakini cezalandırırsak kendimizi daha iyi hissedeceğimizi düşünürüz. Öc sağlıksız bir besindir. Başkalarına yardım etme niyeti sağlıklı bir besindir.

Kshanti paramita'yı uygulamak için diğer paramita'lara ihtiyaç duyarız. Eğer kapsamlılık uygulamamız anlayış, verme ve meditasyon işaretlerini taşımıyorsa sadece acımızı bastırmaya ve onu bilincimizin derinliklerine itmeye çalışıyoruzdur. Bu tehlikelidir.. Bu tür enerji daha sonra patlar ve bizi ve başkalarını yıkar. Eğer derinlemesine bakma uygulaması yaparsanız yüreğiniz uçsuz bucaksız biçimde büyür ve daha az acı çekersiniz.

Benim keşişliğe atadığım ilk mürit Thich Nhât Tri isminde bir keşişti. Nhât Tri orta Vietnam'daki sel kurbanlarını kurtarmak için rahibe Chân Khön ve benimle birlikte pek çok misyona gitti ve benim isteğim üzerine fakir bir köyde aylar geçirdi. Sosyal Hizmet için Gençlik Okulunu kuruyorduk ve kırsal bölgelerdeki insanların gerçek durumunu öğrenmemiz gerekiyordu. Fakir insanların yaşam standartlarını yükseltmelerine yardım etmek için zorlamamak ve müşfik olmak için yollar bulmak istiyorduk. Bu toplumsal iyileşme için güzel bir hareketti. Sonunda 10.000 çalışanımız oldu. Komünistler Budist hareketimizin Amerika yanlısı olduğunu, medya ise Budist keşişlerin bir komünist ayaklanması düzenlemek amacıyla kılık değiştirmiş komünistler olduğunu söylüyordu. Bizler hiçbir savaşan tarafın yanlısı olmaksızın sadece kendimiz olmaya çalışıyorduk. 1967'de Nhât Tri yedi sosyal çalışanla birlikte aşırı sağcı bir grup tarafından kaçırıldı ve o zamandan beri ondan haber alınamadı.

Bir gün Nhât Tri Saigon sokaklarında yürürken askeri bir kamyonun üstünde duran bir Amerikan askeri onun başına tükürdü. Nhât Tri eve geldi ve ağladı. Genç olduğu için askerle kavga etmek istiyordu, bu

nedenle onun bu derinden incinme duygusunu dönüştürmek için onu yarım saat kollarımda tuttum. “Çocuğum,” dedim, “sen bir silah tutmak için doğmadın. Sen bir keşiş olmak için doğdun ve senin gücün anlayış ve sevginin gücüdür. Amerikalı asker seni düşmanı olarak düşündü. Bu onun yanlış algılamasıydı. Bizim sadece sevgi ve anlayışla silahlanmış olarak cepheye gidebilecek ‘askerlere’ ihtiyacımız var.” Sosyal Hizmet için Gençlik Okulunda kaldı. Sonra kaçırıldı ve muhtemelen öldürüldü. Thich Nhât Tri Plum Köyündeki keşişlerin ve rahibelerin değerli bir kardeşidir. El yazısı neredeyse tıpkı benimkine benziyordu. Ve çobanların kırlarda söylemeleri için çok güzel şarkılar yazıyordu.

Bu tür bir haksızlığı nasıl kaldırabiliriz? Tüm ulusların kabul ettiği haksızlığı nasıl dönüştürebiliriz? Kamboçyalılar, Bosnalılar, Filistinliler, İsrailliler, Tibetliler, hepimiz haksızlık ve hoşgörüsüzlükten muzdaribiz. Birbirimizle kardeş olacağımıza birbirimize silah çekiyoruz. Öfkeye kapıldığımız zaman tek tepkinin karşımızdakini cezalandırmak olduğunu sanıyoruz. Öfke ateşi içimizde yanmaya ve kardeşlerimizi yakmaya devam ediyor. Dünyanın durumu budur ve hepimizin kurban olduğunu anlamak için derinlemesine bakmaya gerek olmasının nedeni budur.

Nhât Tri’ye şöyle dedim, “Eğer New Jersey veya Kaliforniya sahillerinde bir ailede doğmuş olsaydın ve askerlerin okuduğu tür gazete ve dergileri okusaydın, sen de bütün Budist keşişlerin komünist olduğuna inanır ve sen de bir keşişin başına tükürürdün.” Ona Amerikan askerlerinin tüm Vietnamlıları düşman olarak görecek şekilde eğitildiğini anlattım. Buraya ölmek veya öldürmek için gönderiliyorlardı. Onlar da tıpkı Vietnamlı askerler ve siviller gibi kurbandılar. Silahını doğrultup bize ateş edenler, sana tükürenler değildir savaşı çıkartanlar. Savaşı çıkartanlar Beijing’de, Moskova’da ve Washington’da rahat ofislerinde oturuyorlar. Bu yanlış anlayıştan doğan yanlış bir politikaydı. 1966 yılında Washington’a gittiğim zaman Robert McNamara ile tanıştım, ona savaşın doğası hakkında anlattıklarım tümüyle doğruydu. Altı ay sonra

Savunma Sekreteri olarak istifa etti ve bir kitap yazıp Vietnam'daki savaşın korkunç bir hata olduğunu itiraf etti. Belki ben onun içine bazı anlayış tohumlarının ekilmesine yardım ettim.

Yanlış bir politikanın sorumlusu yanlış bir algıydı ve binlerce Amerikalı ve Vietnamlı askerin ve birkaç milyon Vietnamlı sivilin ölümünün sorumlusu da yanlış politikaydı. Kırsal alandaki halk neden bu şekilde ölmeleri gerektiğini, neden gece ve gündüz üstlerine bomba yağdığını anlayamıyordu. Sosyal Hizmet için Gençlik Okulundaki Buda salonuna yakın bir odada uyurken bu salona bir roket atıldı. Ölebilirdim. Eğer öfkenizi ve nefretinizi beslerseniz kendinizi yakarsınız. Anlayış tek çıkar yoldur. Eğer anlarsanız daha az ıstırap çekersiniz ve haksızlığın köküne nasıl ineceğinizi bilirsiniz. Buda eğer size bir ok çarparsa ıstırap çekeceğinizi söylüyordu. Fakat aynı noktaya bir ok daha saplanırsa yüz kat daha fazla ıstırap çekersiniz.[5] Haksızlığa kurban olduğunuz zaman eğer öfkelenirseniz yüz kez daha fazla ıstırap çekersiniz. Bedeninizde bir acı olduğu zaman nefes alıp verin ve "Bu sadece fiziksel bir acı" deyin kendinize. Bunun kanser olduğunu ve yakında öleceğinizi hayal ederseniz, acınız yüz kez daha kötüleşir. Cehaletten doğan korku veya nefret acınızı arttırır. Prajna paramita kurtarıcıdır. Şeyleri daha fazla değil, sadece oldukları gibi nasıl göreceğinizi bilirseniz hayatta kalabilirsiniz.

Ben Vietnam halkını seviyorum ve savaş sırasında onlara yardım etmek için elimden geleni yaptım. Fakat Vietnam'da kurban olan Amerikalı çocuklar da gördüm. Onlara hınçla bakmadım ve çok daha az ıstırap çektim. Bu pek çoğumuzun yendiği türde bir ıstıraptır ve öğreti

(5) Samyutta Nikaya V, 210.

akademik çalışmalardan değil, bu ıstıraptan doğmuştur. Ben Nhât Tri ve affetme, sevgi ve anlayış mesajını vermek için ölen pek çokları

için hayatta kaldım. Onların boşu boşuna ölmemiş olmaları için bunu paylaşıyorum.

Lütfen derinlemesine bakma uygulaması yapın, o zaman hastalıktan, haksızlıktan ve içinizdeki ufak tefek acılardan daha az ıstırap çekersiniz. Derinlemesine bakma anlayışa yöneltir ve anlayış da her zaman sevgi ve kabullenişe yöneltir. Bebeğiniz hasta olduğu zaman, elbette ona yardım etmek için elinizden geleni yaparsınız. Fakat aynı zamanda bir bebeğin ihtiyacı olan bağışıklığı kazanması için bir kaç kez hasta olması gerektiğini de bilirsiniz. Gelişmiş antikorlara sahip olduğunuz için kendinizin de hayatta kalabileceğinizi bilirsiniz. Endişelenmeyin. “Mükemmel sağlık” sadece bir fikirdir. Sahip olduğunuz hastalıklarla barış içinde yaşamayı öğrenin. Onları dönüştürmeye çalışın, fakat çok fazla ıstırap çekmeyin.

Yaşadığı süre içinde Buda da ıstırap çekti. Onunla rekabet etmek, hatta onu öldürmek için entrikalar çevriliyordu. Bir seferinde bacağından yaralandığı ve insanlar ona yardım etmeye çalıştığı zaman, bunun küçük bir yara olduğunu söyledi ve acısını en aza indirgemek için elinden geleni yaptı. Başka bir seferinde, keşişlerinden beşyüz tanesi başka bir Sangha kurmaya gitti ve o telaşa kapılmadan işine baktı. Sonunda zorluklar alt edildi.

Buda kapsamlılığın, bütünü görmenin nasıl geliştirileceğine dair çok somut öğretiler sunmuştur -maitri (sevgi), karuna (şefkat), mudita (sevinç) ve upeksha (sakinlik).[6] Eğer bu Dört Sınırsız Zihni uygularsanız kocaman bir yüreğiniz olur. Bodhisattva’ların büyük bir şefkati olduğu için alma, kucaklama ve dönüştürme kapasiteleri vardır. Büyük bir anlayışa sahip oldukları için ıstırap çekmeleri gerekmez. Bu dünya ve sevdiklerimiz için büyük bir armağandır.

Çiçeğin dördüncü yaprağı virya paramita, yani gayretin, enerjinin mükemmelleşmesi ya da sürekli uygulamadır. Buda arşiv bilincimizin derinliklerinde, yani alayavijnana’da, her türlü olumlu ve olumsuz tohum

olduğunu -öfke, aldanış ve korku tohumları ile anlayış, şefkat ve affetme tohumları- söylüyordu. Bu tohumların çoğu bize atalarımızdan geçmiştir. Gayret uygulaması için bu tohumların her birini tanımayı öğrenmeliyiz. Eğer olumsuz bir tohumsa, öfke, korku, kıskançlık ya da ayrımcılık gibi bir keder tohumuysa günlük hayatımızda onu sulamaktan geri durmalıyız. Böyle bir tohum sulandığı zaman bilincimizin daha üst bir seviyesinde tezahür eder ve ıstırap çeker ve aynı zamanda da sevdiklerimize ıstırap çektiririz. Yapılacak uygulama içimizdeki olumsuz tohumları sulamaktan geri durmaktır.

Sevdiğimiz insanlardaki olumsuz tohumları da tanır ve onları sulamamak için elimizden geleni yaparız. Eğer sularsak, mutsuz olurlar ve biz de mutsuz oluruz. Bu "seçici sulama" uygulamasıdır. Eğer mutlu olmak istiyorsanız kendi olumsuz tohumlarınızı sulamaktan kaçının ve başkalarından da bu tohumları sulamamalarını isteyin. Aynı zamanda başkalarının içindeki olumsuz tohumları da sulamayın.

Ayrıca içimizdeki olumlu tohumları tanımaya ve onlarla temas edebileceğimiz ve bilincimizin üst seviyesinde, yani manovijnana'da, oluşmalarına meydana çıkmalarına etmelerine yardım edecek şekilde günlük hayatımızı yaşamaya çalışırız. Bunlar meydana çıkıp bir süre

(6) Dört Sınırsız Zihin hakkında bkz. 22. Bölüm.

bilincimizin üst seviyesinde kaldıkları zaman daha güçlenirler. Eğer içimizdeki olumlu tohumlar gece ve gündüz daha güçlenirlerse mutlu oluruz ve sevdiklerimizi mutlu ederiz. Sevdiğiniz insanın içindeki olumlu tohumları tanıyın, bunları sulayın, o zaman o kişi daha mutlu olur. Plum Köyünde başkalarının içindeki en iyi tohumları tanıyıp onları sulayarak "çiçek sulama" uygulaması yaparız. Lütfen zamanınız oldukça sulanmaya ihtiyacı olan tohumları sulayın. Bu çok harika ve hoş bir gayret uygulamasıdır ve anında sonuç verir:

İkiye bölünmüş bir çember hayal edin. Aşağıda arşiv bilinci, yukarıda ise zihin bilinci olsun. Tüm zihinsel oluşumlar arşiv bilincimizin derinlerinde yatar. Arşiv bilincimizdeki her tohumla temas edilebilir ve bu tohum daha üst seviyede, yani zihin bilincinde oluşur. Sürekli uygulama arşiv bilincimizdeki olumsuz tohumlarla günlük hayatımızda temas edilmesine izin vermemeye, oluşmaları için onlara bir şans vermemeye çalışmak demektir. Öfke, ayrımcılık, umutsuzluk, kıskançlık ve şiddetli arzu tohumlarının hepsi oradadır. Bunların ortaya çıkmasını önlemek için elimizden geleni yaparız. Birlikte yaşadığımız insanlara şöyle deriz, "Eğer beni gerçekten seviyorsan içimdeki bu tohumları sulama. Bu benim ve senin sağlığın için iyi değil." Sulanmaması gereken tohumları tanımalısınız. Eğer olumsuz bir tohum, bir keder tohumu sulanır ve meydana çıkarsa bunu dikkatimizle kucaklamak ve geldiği yere dönmesine yardım etmek için gücümüz dahilinde herşeyi yaparız. Bu tür tohumlar zihin bilincimizde ne kadar kalırlarsa o kadar güçlenirler.

Buda "tahta çiviyi değiştirmek" denilen bir uygulama öneriyordu. Bir tahta çivi uygun büyüklükte değilse veya çürümüşse ya da onarılmaya ihtiyacı varsa, bir marangoz onun yerine aynı noktaya başka bir tahta çivi koyar ve yeni çiviyi eski çivinin içine sokar. Eğer sağlıksız olduğunu düşündüğünüz zihinsel bir oluşum ortaya çıkarırsanız, yapılacak uygulama onun yerine koyacak başka bir zihinsel oluşumu davet etmektir. Arşiv, depo bilincinizdeki pek çok tohum sağlıklı ve güzeldir. Sadece nefes alıp verin ve bunlardan birini ortaya çıkmaya davet edin, öteki tohum geri gidecektir. Buna "tahta çiviyi değiştirmek" denir.

Üçüncü uygulama, zihin bilincinizde tezahür etmeleri, doğmaları için, arşiv,depo bilincinizdeki mümkün olduğunca çok olumlu tohumla temasa geçmektir. Eğer televizyonda belli bir programı isterseniz onun yayınlandığı düğmeye basarsınız. Sadece hoş tohumları yüzeye çıkmaya

davet edin ve bilincinizin oturma odasında oturun. Size üzüntü ve keder veren bir misafiri asla davet etmeyin. Ve arkadaşlarınıza şöyle söyleyin, “Eğer beni seviyorsanız, lütfen içimdeki sağlıklı tohumları her gün sulayın.” Dikkat harika bir tohumdur. Dikkat içimizdeki Buda’dır. Bu tohumla temasa geçmek bilincinizin üst seviyesinde oluşmasına, kendini var etmesine yardım etmek için her fırsatı kullanın.

Dördüncü uygulama sağlıklı bir tohum bir kez oluştuğunda bunu mümkün olduğunca uzun süre muhafaza etmektir. Eğer dikkat onbeş dakika korunursa dikkat tohumu güçlenir ve dikkat tohumuna ihtiyaç duyduğunuz başka bir sefer onu ortaya çıkarmak daha kolay olur. Dikkat, affetme ve şefkat tohumlarının büyümesine yardım etmek çok önemlidir ve bunu yapmanın yolu bunların zihin bilincinizde mümkün olduğunca uzun süre kalmasına yardım etmektir. Buna temelde dönüşüm *-ashraya paravritti-* denir. Virya paramita’nın, yani mükemmel gayretin gerçek anlamı budur.

Dikkat Tohumları



Şekil 5

Beşinci karşı kıyıya geçme uygulaması dhyana paramita, yani mükemmel meditasyondur. Dhyana Japonca'da *zen,* Çince'de *chan,* Vietnamca'da *thien* ve Korece'de *son* olarak telafuz edilir. Dhyana ya da meditasyon iki yönden oluşur.[7] İlk yön durmadır (shamatha). Tüm hayatımız boyunca şu ya da bu mutluluk düşüncesi ardında koşarız. Durma bu koşuşturmamızı, unutkanlığımızı, geçmiş ya da gelecekte hapsolmuş varlığımızı durdurmadır. Eve, yaşamın erişilebilir olduğu şimdiki ana geliriz. Şimdiki an her anı içerir. Burada atalarımızla,

çocuklarımızla ve, henüz doğmamış bile olsalar, torunlarımızla temasa geçebiliriz. Shamatha dikkatli soluma, dikkatli yürüme ve dikkatli oturma uygulaması aracılığıyla bedenimizi ve duygularımızı sakinleştirme uygulamasıdır. Shamatha aynı zamanda yoğunlaşma uygulamasıdır, böylece yaşantımızın her anını daha derinlemesine yaşayabilir ve varlığımızın en derin seviyeleriyle temasa geçebiliriz.

Meditasyonun ikinci yönü şeylerin gerçek doğasını görmek için derinlemesine bakmaktır (vipashyana). Sevdiğiniz insana bakar ve içinde ne tür ıstırap ve zorluklar olduğunu ve ne tür arzular beslediğini bulursunuz. Anlayış büyük bir armağandır, fakat dikkat içinde yaşadığınız günlük hayatınız da büyük bir armağandır. Dikkat her zaman konsantrasyon ve anlayışı beslediği için herşeyi dikkatle yapmak meditasyon uygulamasıdır.

Çiçeğin altıncı yaprağı prajña paramita, yani mükemmel anlayıştır. Bu tüm bilgi, kavram, fikir ve görüşlerden uzak en yüksek anlayış şeklidir. Prajña içimizdeki Budacılığın esasıdır. Bu bizi karşı kıyıya, özgürlük, hürriyet ve huzur kıyısına taşıyacak güce sahip olan an-

(7) *Bkz. 6. Bölüm.*

layış türüdür. Mahayana Budizminde prajna paramita Tüm Budaların Annesi olarak tanımlanır. İyi, güzel ve doğru olan herşey annemizden, prajna paramita’dan doğmuştur. O bizim içimizdedir; sadece tezahür etmesi için onunla temas etmeliyiz. Doğru Görüş prajna paramita’dır.

Prajna paramita üstüne geniş bir edebiyat vardır ve Yürek Sutrası bu derlemedeki kısa vaazlardan biridir. Elmas Sutrası ve Ashtasahasrika Prajnaparamita (8.000 Beyit Halinde Vaaz) bu derlemedeki ilk vaazlar arasındadır. Prajna paramita ayrım yapmama bilgeliğidir.

Eğer sevdiğiniz kişiye derinlemesine bakarsanız onun ıstırabını, zorluklarını ve en derin arzularını anlayabilirsiniz. Ve bu anlayıştan gerçek sevgi ortaya çıkabilir. Birisi bizi anlayabildiği zaman mutlu oluruz. Eğer birine anlayış sunabiliyorsak bu gerçek sevgidir. Anlayışımızı alan kişi bir çiçek gibi açar ve biz de ödüllendiriliriz. Anlayış uygulamanın meyvasıdır. Derinlemesine bakmak orada olmak, dikkatli olmak, konsantre olmak demektir. Bir nesneye derinlemesine bakınca anlayış çiçek açar. Buda'nın öğretisi gerçekliği derinlemesine anlamamıza yardım etmektir.

Bir okyanusun yüzeyindeki bir dalgaya bakalım. Bir dalga bir dalgadır. Bir başlangıcı ve sonu vardır. Yüksek ya da alçak, başka dalgalardan daha çok veya az güzel olabilir. Fakat bir dalga aynı zamanda sudur. Su dalganın varlığının temelidir. Bir dalganın sadece bir dalga değil, su olduğunu bilmesi önemlidir. Bizler de hayatımızı birey olarak yaşarız. Bir başlangıcımız ve bir sonumuz olduğunu, diğer canlı varlıklardan ayrı olduğumuzu biliriz. Buda'nın bize varlığımızın temeliyle, yani nirvanayla, temas etmemiz için daha derinlemesine bakmamızı öğütlemesinin nedeni budur. Herşey derinliğinde nirvana doğasını taşır. Herşey "nirvanalaşmıştır".

Nilüfer Sutrasının öğretisi budur. Derinlemesine bakar ve gerçekliğin öylesiliğiyle temasa geçeriz. Bir çakıl taşına, bir çiçeğe veya kendi sevincimize, huzurumuza, üzüntü ya da korkumuza derinlemesine bakarak varlığımızın nihai boyutuyla temasa geçeriz ve bu boyut bize varlığımızın temelinin doğumsuzluk ve ölümsüzlük doğasına sahip olduğunu açıklar.

Nirvanaya ulaşmamız gerekmez, çünkü bizler her zaman nirvanadayızdır. Dalganın suyu araması gerekmez. O zaten sudur. Bizler varlığımızın temeliyle birizdir. Dalga su olduğunu kavrayınca tüm korkuları kaybolur. Varlığımızın temeliyle temasa geçtiğimizde, Tanrıyla veya nirvanayla temasa geçtiğimizde biz de korkusuzluk armağanını

alırız. Korkusuzluk gerçek mutluluğun temelidir. Başkalarına sunabileceğimiz en büyük armağan korkusuzluğumuzdur. Yaşantımızın her anını derinlemesine yaşamak, varlığımızın en derin seviyesiyle temasa geçmektir prajña paramita uygulaması. Prajña paramita anlayışla, içgörüyle karşı kıyıya geçmektir.

Mükemmel anlayış diğer tüm mükemmelliklerde mevcuttur. Mükemmel anlayış bir mahfaza gibidir. Eğer mahfaza fırında iyi pişmemişse çatlaklar oluşur ve içindeki sıvı dışarı dökülür. Prajña paramita tüm paramita'ların annesi, Tüm Budaların Annesidir. Prajña paramita bir kuşu her yere taşıyabilen kanatları gibidir. Doğru Anlayış olmadan diğer paramitaların hiç biri hiçbir yere götüremez.

Buda'nın sunduğu Altı Paramita uygulaması bunlardır. Bu altısının her biri diğer beşini de içerir. Anlayış vermektir, meditasyon vermektir, sürekli uygulama vermektir, kapsamlılık vermektir ve dikkat çalışması vermektir. Eğer vermeyi derinlemesine uygularsanız anlayış, meditasyon v.s.yi de uygularsınız. Aynı şekilde, vermenin dikkat çalışması, anlayışın dikkat çalışması, meditasyonun dikkat çalışması, sürekli uygulamanın dikkat çalışması ve kapsamlılığın dikkat çalışması olduğunu görürüz. Eğer bir paramita'yı derinlemesine uygularsanız diğer altısını da uygularsınız. Anlayış ve içgörü olduğu zaman meditasyon doğru meditasyon, sürekli uygulama doğru sürekli uygulama, kapsamlılık doğru kapsamlılık, dikkat çalışması doğru dikkat çalışması ve verme doğru verme olur. Anlayış diğer beş uygulamanın niteliğini arttırır.

Kendi durumunuza bakın ve içinizde ne kadar zengin olduğunuzu görün. Şimdiki anda sahip olduklarınızın bir armağan olduğunu görün. Daha fazla beklemeden uygulamaya hemen şimdi başlayın. Uygulamaya başladığınız an hemen kendinizi mutlu hissedeceksiniz. Dharma bir zaman meselesi değildir. Uygulayın ve kendiniz görün. Dharma yaşamınızı dönüştürebilir.

Üzüntünüze, ıstırabınıza, depresyonunuza, öfkenize ya da korkunuza hapsolduğunuz zaman ıstırap kıyısında kalmayın. Özgürlük, korkusuzluk ve öfkesizlik kıyısına adım atın. Sadece dikkatli soluma, dikkatli yürüme ve derinlemesine bakma uygulaması yapın, o zaman özgürlük ve huzur kıyısına adım atarsınız. Öteki kıyıya geçmek için beş, on ya da yirmi yıl uygulama yapmanız gerekmez. Hemen şimdi geçebilirsiniz.

26. Bölüm -Uyanışın Yedi Unsuru

Uyanışın Yedi Unsuru *(sapta-bodhyanga)* dikkat, olguları, nedenleri inceleme, gayret, sevinç, rahatlık, konsantrasyon ve bırakıvermedir. Bodhyanga iki sözcükten oluşmuştur: *bodhi.* ve *anga.* Bodhi (“uyanış”, “aydınlanma”) “uyanma”, içinizde ve tüm çevrenizde neler olup bittiğinin farkında olma anlamına gelen *budh-* kökünden gelir. Bir Buda “Uyanmış olandır”. *Anga* dal, kol demektir. Sapta-bodhyanga Aydınlanmanın Yedi Kolu ya da Unsuru olarak çevrilebilir.

Budistler tarafından bodhi ağacı olarak bilinen bir *ficus religiosa*’nın altında meditasyona oturduktan sonra sabah yıldızı yükseldiği zaman Buda aydınlanmaya ulaştı ve şöyle dedi, “Tüm canlı varlıkların temel bir uyanış doğasına sahip olmaları ne kadar şaşırtıcı, fakat bunu bilmiyorlar. Bu nedenle üst üste bir yığın yaşam boyunca büyük ıstırap okyanusunun üstünde sürüklenip duruyorlar.” Bu Uyanışın Yedi Unsurunun potansiyelinin zaten içimizde olduğu, fakat bizim bunu bilmediğimiz anlamına geliyor.

Buda’nın bodhi ağacının altında deneyimlediği bu iç- görüyü başlangıçta paylaşmaya gönülsüz olduğu söylenir. Ancak meditasyonuna devam ettikten sonra, eğer onlara uyanmalarına yardım edecek somut yollar sunarsa pek çok varlığın bundan faydalanacağını kavradı.

Uyanışın Yedi Unsuru uyanışa giden yol kadar uyanışın özelliklerinin bir tanımını da sunuyor. Her biri Uyanışın bir unsurunu temsil eden yedi büyük dalı olan bir ağaç hayal edin. Her yıl bu dallardan her biri daha da uzar ve yeni yapraklarla yeni filizler verir. Aydınlanma sürekli gelişir. O bir kez olan ve sonra tamamlanan bir- şey değildir. Buda’nın bu yedi unsur arasında sevinç ve rahatlığı da sayması güven vericidir.

Uyanışın ilk ve ana unsuru -bodhi ağacının ilk dalı- dikkattir) (smriti). Smriti kelime anlamı olarak “hatırlamak”, nerede olduğumuzu, ne yaptığımızı ve kiminle olduğumuzu unutmamak anlamına gelir.

Dikkat her zaman kendimizle, diğer insanlar veya diğer şeylerle ilişkilerimiz çerçevesinde ortaya çıkar. O bizim cebimizde taşıyacağımız ve ihtiyacımız olduğu zaman dışarı çıkartacağımız birşey değildir. Sokakta bir arkadaşımızı görüp onu tanıdığımız zaman bu "tanımayı" cebimizden çıkartmayız. Bu durumun çerçevesi içinde ortaya çıkar. Solumamız, yürümemiz, hareketlerimiz, duygularımız ve etrafımızdaki fenomenler içinde dikkatin ortaya çıktığı "ilişkinin" parçalarıdır. Çalışarak nefes alıp verdiğimiz her seferinde dikkat orada olur, böylece solumamız dikkatin ortaya çıkması için bir neden ve şart haline gelir.

Şöyle düşünebilirsiniz, "Dikkatin mevcut olmasının nedeni benim." Fakat eğer çevrenize bakarsanız asla bir "Ben" bulamazsınız. Telefonun çalışı, saatin tiktakları, öğretmeniniz ve Sangha'nız dikkatin mevcut olması için uygun nedenler olabilirler. Kendinizi bir kumsalda yürüme meditasyonu yaparken hayal edin, birden bir düşünce ortaya çıkar, "Bankada yeterli param var mı?" Eğer farkındalığınızı kumla temasta olan ayaklarınıza yöneltirseniz bu sizi şimdiki ana geri getirmek için yeterli olur. Bunu yapabilirsiniz, çünkü daha önce yürüyüş meditasyonu yapmışsınızdır. Fakat şimdiki zamanda olmanızı size hatırlatan "Ben" değil, ayaklarınızdır.

Dikkatin Dört Esası Üzerine Vaaz'da Buda şöyle sorar, "Eğer Dikkatin Dört Esasını uygularsanız aydınlanmak ne kadar sürer?" Önce şöyle yanıtlar, "Yedi yıl", fakat sonra şöyle söyler, "Onbeş gün kadar kısa olabilir". Bu demektir ki aydınlanmaya her zaman ulaşılabilir. Sadece uygun koşullara ihtiyaç vardır. Güneş oradadır, bulutların ardında olduğu zaman bile. Buda der ki, "Dikkatin Dört Esasını uygulayarak Uyanışın Yedi Unsurunu gerçekleştirirsiniz."[1]

Olguları incelemek (dharma-pravichaya) Uyanışın ikinci Unsurudur. Biz insanlar herşeyi incelemeyi severiz. Genellikle incelememizin sonuçlarının belli bir kalıba uymasını ya da belli bir teoriyi ispatlamasını isteriz, fakat bazen kendimizi açarız ve sadece şeylerin kendilerini açığa

vurmasına izin veririz. Bu durumda bilgimiz ve sınırlarımız genişler. Ağacın dalındaki tomurcuğu incelemek istediğimiz zaman şöyle sorabiliriz, “Nereden geldin? Nereye gidiyorsun? Gerçekten bu kadar küçük müsün?” Tomurcuk şöyle yanıtlayabilir, “Ben bir yaprak haline geleceğim, yazın yeşil, sonbaharda turuncu olacağım. Sonra toprağa düşeceğim ve iki yıl içinde toprağın bir parçası haline geleceğim. Ben gerçekte küçük değilim. Toprak kadar büyüğüm.” Dikkatle birlikte inceleme bizi yaşamın ve gerçekliğin derinlerine götürür.

Uyanışın Üçüncü Unsuru enerji, çaba, gayret ya da sebat anlamına gelen virya’dır: Enerji pek çok kaynaktan gelir. Bazen sadece gelecekte ne kazanacağımızı düşünmek bize enerji verir. Budizmde enerjimizin kaynakları dikkat, inceleme ve uygulamaya duyduğumuz inançtır. Derinlemesine baktığımız zaman, yaşamın kavrayışımızın ötesinde bir mucize olduğunu görürüz. Fakat günümüzde pek çok genç için yaşam anlamsızdır. Her yıl binlerce genç intihar ediyor. Bazı ülkelerde, tra-

(1) Satipatthana Sutta. Bkz. Thich Nhat Hanh, Transformalion and Healing.

fîk kazalarında olduğundan daha çok genç ölüyor intihardan. Gençlerin yaşamın mucizelerini deneyimlemekten gelen yaşam-enerjisini kazanmalarına yardım etmeliyiz. Yaşamlarının bir anlamı olmasına yardım etmeliyiz.

Acı içinde bile olsak, eğer yaşamımızda bir anlam görebiliyorsak enerji ve sevincimiz vardır. Enerji sadece sağlıklı olmanın veya bir hedefe -maddi veya ruhsal- ulaşmayı istemenin sonucu değildir. Enerji yaşantımızda bir anlam hissetmenin bir sonucudur. Yanlış zaman veya yanlış mekanda çaba göstermek enerjimizi dağıtır. İyi bir konsantrasyon geliştirmeden önce uzun süreler boyunca meditasyon pozisyonunda oturmak meditasyondan hoşlanmamamıza ve hatta meditasyonu tümden

bırakmamıza neden olabilir. Siddhartha bir bodhi ağacı altında meditasyon yaparken konsantrasyonu zaten çok gelişmişti. Kashyapa Ananda'ya yüksek bir uyanış seviyesinde olmadığı için Buda'nın müritlerinin ilk konseyine katılmaya davet edilmeyeceğini söylediği zaman, Ananda tüm gece meditasyon yaptı ve gün ağarırken "arhat'lığın meyvasını" kavradı.[(2)] Ananda konseye geldiği zaman Kashyapa ve diğerleri onun bir sıçrama yaşadığını anladılar. Işıldayan varlığı bunun yeterli kanıtıydı.

Uyanışın Dördüncü Unsuru rahatlıktır (prashrabdhih). Gayretin yanında her zaman rahatlık da yer alır. Üçüncü Dünya ülkelerinde insan kendini genellikle "aşırı gelişmiş" ülkelerde olduğundan daha rahat hisseder. Burada insanlar büyük bir baskı altındadırlar ve stres-azaltma programlarına ihtiyaç duyarlar. Bu stres sürekli düşünüp endişe etmelerinden ve yaşam tarzlarından kaynaklanır. Enerjimizi başımızdan karnımıza indirmenin yollarını öğrenmeliyiz. En azından onbeş

(2) *"Arhat'lığın meyvası": Tüm kederlerin dönüşümü.*

dakikada bir kez bırakıverme uygulaması yapmamız gerekir.

Hasta olduğumuz zaman yatağa yatar ve hiçbir şey yapmayız. Genellikle yiyip içmeyiz bile. Tüm enerjimiz iyileşmeye yönelmiştir. Hasta olmadığımız zaman bile dinlenme uygulaması yapmalıyız. Oturma meditasyonu, yürüme meditasyonu ve dikkatli yemek iyi dinlenme fırsatlarıdır. Kendinizi sıkıntılı hissettiğiniz zaman eğer bir bahçeye ya da parka gidebilirseniz bu bir dinlenme fırsatı olur. Eğer yavaş yavaş yürür ve rahat olmayı hatırlarsanız, eğer zaman zaman hiçbir şey yapmadan oturabilirseniz derinlemesine dinlenebilir ve gerçek bir rahatlama durumuna girebilirsiniz.

Uyanışın Beşinçi Unsuru sevinçtir) (priti). Sevince mutluluk (sukha) eşlik eder, fakat aralarında fark vardır. Susadığınız ve size bir

bardak su verildiği zaman bu sevinçtir. Suyu bilfiil içebildiğiniz zaman bu mutluluktur. Bedeniniz iyi olmadığı zaman bile zihninizde sevinç yaratmanız mümkündür. Bu da sonunda bedeninize yardım eder. Sevinç içimizdeki ve dışımızdaki canlandırıcı ve güzel şeylerle temas etmekten gelir. Genellikle sadece yanlış olan şeylerle temas ederiz. Eğer görüşümüzü genişletip doğru olan şeyleri de görebilirsek bu geniş resim her zaman sevinç verir.

Uyanışın Altıncı Unsuru konsantrasyondur (samadhi). *Sam*- birlikte demektir, *a*- belli bir yere getirmek ve *-dhi* zihin enerjisi anlamına gelir. Zihnimizin enerjisini toplar ve onu bir nesneye yöneltiriz. Konsantrasyonla zihnimiz tek-odaklı ve durgun olur ve pek doğal olarak tek bir nesneye odaklanmış olarak kalır. Dikkat kazanmak için konsantrasyona ihtiyacımız vardır. Dikkat geliştiği zaman bunun karşılığında konsantrasyon da kuvvetlenir.

Konsantrasyon kendi içinde sağlıklı değildir. Bir hırsızın bir eve girmek için konsantrasyona gereksinimi vardır. Onu yararlı ya da yararsız kılan şey konsantrasyonumuzun nesnesidir. Eğer gerçeklikten kaçmak için meditasyon konsantrasyonunu kullanırsanız bu yararlı değildir. Buda'nın zamanından önce bile meditasyon yapan pek çok insan kendilerini dünyadan uzaklaştırmak için konsantrasyon uygulaması yapıyordu. Buda bu tür konsantrasyon uygulaması yaparak kendini ıstıraptan kurtaramadı. Böylece ıstırabının üstüne ışık yayması için konsantrasyonunu kullanmayı öğrendi ve yaşama derinlemesine katılıp anlayış, şefkat ve özgürlük geliştirebildi.

Uyanışın Yedinci Unsuru sakinlik ya da bırakıvermedir (upeksha). Sakinlik gerçek sevginin bir yönüdür.[(3)] Bu kayıtsızlıktan çok ayrıdır. Sakinlilik uygulayarak herkesi eşit olarak severiz.

Kakacupama Sutta'da (Testere Örneği) Buda der ki, "Hırsızlar kollarınızı ve bacaklarınızı bir testere ile kesseler bile, eğer içinizde öfke yükselirse benim öğretilerimin takipçisi değilsinizdir. Buda'nın bir

müridi olmak için yüreğiniz hiç nefret taşımamalı, ağzınızdan hiç sert söz çıkmamalı, hiç düşmanlık ya da kötü niyet göstermeden şefkatli olmalısınız.”[4] Genç bir keşişken bu sözleri ezberledim ve hatta bunları müziğe döktüm. Bu öğreti en asil niyetimizle temas eder, fakat güçlü alışkanlık enerjilerimize karşıttır. Bu alışkanlık enerjilerini dönüştürüp en asil niyetimizi gerçekleştirmek için Buda ve Muhterem Shariputra bize şunları öğretti: (1) Sert sözlerin karşısında sakinlik uygulaması yapmak, (2) Kızgınlık, kin veya keyifsizlik hissetmemeyi öğrenmek, (3) Övüldüğümüz zaman havalara uçmamak, çünkü bir övgünün birey olarak bize değil, ebeveynlerimiz, öğret

(3) Bkz. 22. Bölüm, Dört Sınırsız Zihin.
(4) Majjhima Nikaya 21.

menlerimiz, arkadaşlarımız da dahil olmak üzere pek çok varlığa ve yaşamın her şekline yapıldığını biliriz.

Fil Ayakizi Örneği Üzerine Daha Geniş Vaaz’da[5] Shariputra sakinlik uygulaması yapmak için Dört Büyük Unsur üstüne meditasyon yapmanın yolunu gösterir. Bedenimizin içinde ve dışındaki toprak, su, ateş ve hava unsurları üstüne meditasyon yaptığımız zaman, bizim ve onların aynı olduğunu görürüz. Ayrı bir öz olduğumuz fikrini aştığımız zaman, bizim ve diğerlerinin gerçekten aynı olduğunu biliriz ve sevgimiz sakinlik içerir.

Bu Yedi Unsur aynı ağacın dallarıdır. Eğer dikkat geliştirilip korunursa, fenomenlerin incelenmesi başarılı olur. Sevinç ve rahatlık gayret tarafından beslenen harika duygulardır. Konsantrasyon anlayışı doğurur. Anlayış olduğu zaman kıyaslamanın, ayrım yapmanın ve tepki göstermenin ötesine geçeriz ve bırakıverme uygulamasını gerçekleştiririz. Bırakıverme seviyesine ulaşanların anlayış kadar şefkati de gösteren hafif bir gülümsemeleri vardır. Uyanışın Yedi Unsuru, eğer

gayretle uygulanırlarsa, gerçek anlayışa ve özgürlüğe götürür. Buda sevginin Dört Sınırsız Zihni Uyanışın Yedi Unsuruyla birlikte uygulandığı zaman Tam, Mükemmel bir Aydınlanma sağlayacağını söylüyordu. Bu nedenle Uyanışın Yedi Unsuru bir sevgi uygulamasıdır.

(5) Majjhima Nikaya 28.

27. Bölüm -Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkası

Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkası *(pratitya samutpada*, kelime anlamı olarak “bağlılık içinde şeyler ortaya çıkarlar”) derin ve harika bir öğretidir, tüm Budist eğitiminin ve uygulamasının esasıdır. Pratitya samutpada’ya bazen neden ve sonuç öğretisi de denilir, fakat bu yanlış yönlendirebilir, çünkü biz genellikle neden ve sonucu ayrı mahiyetler olarak düşünürüz, neden her zaman sonuçtan önce gelir ve bir neden bir sonuca götürür şeklinde. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş öğretisine göre neden ve sonuç birlikte ortaya çıkar (samutpada) ve herşey pek çok neden ve şartın bir sonucudur. Yumurta tavuğun içindedir ve tavuk yumurtanın içindedir. Tavuk ve yumurta birbirlerine bağlı olarak ortaya çıkarlar. Hiç biri bağımsız değildir. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş bizim uzay ve zaman kavramlarımızı aşar. “Tek hepsini içerir.”

Neden sözcüğünün karşılığı olan Çince karakterde bir diktörtgenin içinde “büyük” anlamına gelen karakter vardır. Neden büyüktür, fakat aynı zamanda da sınırlıdır. Buda Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu çok basit bir şekilde açıklamıştır: “Bu böyle olduğu için şu böyledir. Bu böyle olmadığı için şu böyle değildir. Bu olur, çünkü şu olur. Bu olmaya son verir, çünkü şu olmaya son verir.”

Bu cümleler hem Kuzey hem de Güney Aktarımlarındaki hitabelerde yüzlerce kez tekrarlanır. Bunlar Budistlerin yaradılış hikayesidir. Ben bunlara şu cümleyi de eklemek isterim: “Bu böyledir, çünkü şu şöyledir.”

Sutralarda şu imge verilir: “Kesilmiş üç kamış ancak birbirlerine dayanarak dik durabilir. Eğer birini çekerseniz diğer ikisi düşer.” Bir masanın varolması için bir marangoza, tahtaya, zamana, beceriye ve daha pek çok nedene ihtiyacımız vardır. Ve bu nedenlerden her birinin diğer nedenlere ihtiyacı vardır. Tahtanın ormana, güneş ışığına, yağmura v.s. ihtiyacı vardır. Marangozun ebeveynlerine, kahvaltıya, taze havaya v.s. ihtiyacı vardır. Ve bunların her birinin de diğer şartlar tarafından ortaya

çıkarılması gerekir. Eğer bu şekilde bakmaya devam edersek hiçbir şeyin dışarda kalmadığını görürüz. Bu masayı bize getirmek için evrendeki herşey bir araya gelmiştir. Güneş ışığına, ağaçların yapraklarına ve bulutlara derinlemesine bakınca masayı görebiliriz. Tek herşeyin içinde görülebilir ve herşey de tekin içinde görülebilir. Bir sonuç ortaya çıkarmak için tek neden hiç bir zaman yeterli değildir. Bir neden aynı zamanda bir sonuç olmalıdır ve her sonuç da başka birşeyin nedeni olmalıdır. Neden ve sonuç birlikte-vardır. İlk ve tek neden düşüncesi, bir nedene ihtiyacı olmayan birşey düşüncesi uygulanabilir bir düşünce değildir.

Buda öldükten sonra, pek çok Budizm okulu Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu daha analitik bir şekilde tanımlamaya başladı. Theravada Okulunun *Visuddhimagga'*sında (Saflaşma Yolu) Buddhaghosa yirmidört tür "koşul" (Pali Dili: *paccaya),* "birşeyin ortaya çıkması için gerekli ve elverişli koşullar" sıralanmıştır: (1) kök-neden, (2) nesne, (3) üstünlük, (4) öncelik, (5) devamlılık, (6) ortak- oluş hali, (7) karşılıklılık, (8) destek, (9) kararlı destek, (10) oluş hali-öncesi, (11) oluş hali-sonrası (sonuçtan

sonra bir neden doğabilir), (12) tekrarlama, (13) karma, (14) karma-sonucu, (15) besin, (16) kuvvet, (17) dhyana, (18) yol, (19) birlik, (20) ayrılma, (21) mevcudiyet, (22) yokluk, (23) kaybolma, (24) kaybolmama.

Sarvastivada Okulunda dört tür koşul *(pratyaya)* ve altı tür neden öğretilir ve bu daha sonraları Vijnanavada Budist Psikoloji Okulunun öğretilerinin bir parçası olmuştur. Bu analize göre, varolan herşey için bu dört koşulun hepsi de mevcut olmalıdır.

Bu dört tür koşulun ilki, tıpkı çiçeğin neden koşulunun tohum olması gibi "neden koşulu", "tohum koşul" ya da "kök koşuldur" *(hetu-pratyaya).* Altı tür "neden koşulu" olduğu söylenir:

(1) Motive eden ya da yaratıcı güç *(karana-hetu).* Her koşullu dharma kendisi dışında herşey için “genel koşuldur”. Bu hiçbir engel taşımayan, ortak olarak mevcut olan nedendir, çünkü hiç bir dharma ortaya çıkmaya eğilimli dharmaların ortaya çıkmasına bir engel oluşturmaz. Bu koşulun sınırlama değil, güçlendirme işlevi vardır.

(2) Eş zamanlı koşul *(sahabhu-hetu*). Bazen iki kök koşulun aynı zamanda mevcut olması gerekir. Eğer bir “AB” çizgisi çizersek, A ve B’nin her ikisinin de orada olması gerekir. Aynısı lamba ve lambanın ışığı için de geçerlidir. Tüm karşıtlar çifti buna benzer; biri diğeri olmadan varolamaz. Aşağı ve yukarı aynı anda varolur, tıpkı “oluş” ve “olmama” düşünceleri gibi. Birlikte varolan bu dharma’lar karşılıklı olarak birbirlerini koşullandırır.

(3) Aynı türün tohum koşulu *(sabhaga-hetu).* Benzerler benzerleri doğurur. Pirinç pirinci doğurur. Sağlıklı nedenler sağlıklı sonuçlar ortaya çıkarır. Örneğin inanç ve sevinç kararlı bir uygulamayı mümkün kılar. Ve sağlıksız nedenler sağlıksız sonuçlar ortaya çıkarır.

(4) Birleşik koşul *(samprayukta-hetu).* Sağlıklı ve sağlıksız bir tohum birşeyi ortaya çıkarmak için birbirini destekler. Buna “birlik” ya da “uygunluk” denir ve bu sadece zihinsel olaylara uygulanır. Bir insan kilisesine para verir, çünkü para kazanmasını sağlayan yanlış geçim aracı hakkında kendini suçlu hissediyordur. Yanlış geçim aracının neden olduğu bu suçluluk tohumu sağlıksızdır. Vermek sağlıklıdır. Bunun sonucunda kilisenin yetkilileri onun parasını istemekten çok geçim aracını değiştirmesini istediklerini söylerler. Bu onun gururunu incitir, fakat gelecekte onu daha çok mutluluğa yöneltebilir ve bu suçluluktan kurtulmasına yardım edebilir.

(5) Evrensel koşul *(saruatraga-hetu).* Neden her yerde, bedenimizin her bölgesinde olduğu kadar tüm evrende de mevcuttur. Altı Unsur olan toprak, hava, su, ateş, uzay ve bilinç evrensel koşul örnekleridir.

(6) Olgunlaşan koşul *(vipaka-hetu).* Arşiv bilincimizde herşey aynı anda olgunlaşmaz. Eve muz getirdiğimizde bazıları diğerlerinden önce olgunlaşır. Bir Dharma konuşması duyduğumuz zaman, ekilen tohumların bazıları hemen olgunlaşırken, diğerlerinin olgunlaşması yıllar alabilir. Tek bir tür tohum da dönüşebilir ve başka birşey halinde olgunlaşabilir. Bir portakal başlangıçta bir çiçektir, sonra yeşil ve ekşi birşey olur, daha sonra da tatlı bir meyva halinde olgunlaşır. Bir sevgi tohumu bir öfke tohumu halinde olgunlaşabilir. Oturma meditasyonumuza başladığımız zaman, kendimizi hapsolmuş ve sıkıntılı hissedebiliriz. Bir süre sonra, meditasyonumuz olgunlaşıp rahatlatıcı ve hoş birşey haline gelebilir.

Sarvastivada okuluna göre ikinci tür koşula "gelişme koşulu" *(adhipati-pratyaya)* denir. Bu belli tohumların gelişmesine yardım edebilir ya da engelleyebilir. Örneğin herkeste bir inanç ya da güven tohumu vardır. Eğer içinizdeki bu tohumu sulayacak arkadaşlarınız varsa bu tohum güçlenir. Fakat ancak uygun koşullarla karşılaştığınız zaman bu tohumun ne kadar değerli olduğunu anlarsınız. Yoldaki engeller azmimizin ve şefkatimizin gelişmesine yardım edebilir. Engeller bize gücümüzü ve zayıflığımızı öğretir, böylece kendimizi daha iyi tanıyabilir ve gerçekte hangi yöne gitmek istediğimizi görebiliriz. Bazıları Buda'nın çilekeş uygulamasının yolunun gelişmesi için uygun olmadığını söyleyebilir, o bu uygulamaları yapmasaydı ve başarısız olmasaydı Orta Yol'u öğrenemez ve öğretemezdi. Niyetiniz güçlü olduğu zaman uygun olmayan koşullar cesaretinizi kırmaz. Zor zamanlarda, arkadaşlarınıza sığınır, inançlarınızı güçlendirir ve vazgeçmezsiniz.

Üçüncü tür koşul "süreklilik koşuludur" *(samanantara- pratyaya).* Birşeyin varolması için an be an sürekli bir ardışıklık olması gerekir. Uygulamamızın gelişmesi için her gün uygulama yapmalıyız -yürüyüş meditasyonu yapmalı, Dharma öğretilerini dinlemeli, tüm edimlerimizde dört esas hususunda dikkat uygulaması yapmalı, aynı Sangha'da kalmalı

ve aynı öğretileri uygulamalıyız. Eğer bir tabağın içine bir kurbağa koyarsak hemen sıçrar. Eğer devamlı olarak uygulama yapmazsanız bu tabaktaki kurbağaya benzersiniz. Fakat uygulamanız tam olarak gelişene kadar tek bir yerde kalmaya karar verdiğiniz zaman “kurbağasızlık” durumuna ulaştığınızı ve “süreklilik” uygulamasına başladığınızı söyleyebilirsiniz.

Dördüncü tür koşul “koşul olarak nesnedir” *(alambana-pratyaya).* Eğer nesne yoksa özne de olamaz. Güvenimizin olması için güvenimizin bir nesnesi olması gerekir. Umutsuzluk hissettiğimiz zaman birşey hakkında -gelecek hakkında, mutluluk hakkında ya da yaşam hakkındaki düşüncemiz- umutsuzluk hissederiz. Kazdığımız zaman birşeye veya birisine kızmamız gerekir. Buda’ya göre, tüm fenomenler zihnin nesneleridir. Her hangi bir fenomenin imgesini ya da işaretini algıladığımız zaman algımızın nesnesinin kendi bilincimizin içinde olduğunu biliriz.

Sonuçların içinde bulunan nedenleri ve nedenlerin içinde bulunan sonuçları görecek şekilde yaşayabilir miyiz? Bu şekilde gördüğümüz zaman Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş’a dair bir içgörü kazanmaya başlarız ve bu Doğru Görüştür. Budizmin ilk döneminde Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş’tan bahsederiz. Budizmin sonraki dönemlerinde birlikte oluş ve birbirinin içine nüfuz etme sözlerini kullanırız. Terminoloji farklıdır, fakat anlam aynıdır.

Ananda Buda’nın Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş hakkındaki öğretisini duyduktan sonra şöyle dedi, “Muhterem efendim, Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş öğretisi derin ve incelikli görünüyor, fakat ben bunu çok basit buldum.” Buda şöyle yanıt verdi, “Böyle deme, Ananda. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş öğretisi derin ve İnceliklidir. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş’un doğasını görebilen herkes Buda’yı da görebilir.”(1) Bir kez Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş’un doğasını gördüğünüz zaman içgörünüz size rehberlik eder ve uygulamanızı yitirmezsiniz.

Süreksizlik öğretisi Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş öğretisinde dolaylı olarak anlatılır. Eğer çeşitli neden ve koşullarla beslenmeseydik nasıl yaşayabilirdik ki? Varolmamızı ve değişmemizi mümkün kılan koşullar biz

(1) Mahadidana Sutta, Digha Nikaya .15.

den kaynaklanmaz. Süreksizliği ve özsüzlüğü anladığımız zaman Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu da anlarız.

Şu gatha'da Nagarjuna Birbirine Bağlı Ortak-Doğu- şu boşlukla ilişkilendiriyor:

Birbirine bağlı olarak ortaya çıkan bütün fenomenler,
boştur derim.
Sözler son bulur, çünkü mesajları yanlıştır.
Sözler son bulur, çünkü bir Orta Yol vardır.[2]

Budizmin tüm öğretileri Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş üstüne temellenmiştir. Eğer bir öğreti Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşla uyum içinde değilse, bu Buda'nın bir öğretisi değildir. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu kavradığınız zaman bu içgörünün ışıltısını üç öğreti sepetinin *(tripitaka)* üstüne yayarsınız.[3] Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş sizin Buda'yı görmenizi sağlar ve İki Gerçek de[4] Buda'yı duymanızı sağlar. Buda'yı görüp duyabildiğiniz zaman bu öğretiler okyanusundan geçerken yolunuzu kaybetmezsiniz.

Buda Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş "zincirinde"[5] oniki halka *(nidana)* olduğunu söylüyordu. Birinci halka cehalettir *(avidya).* Vidya görme, anlama ya da ışık anlamına gelir. Avidya ışıksızlık, anlayışsızlık ya da körlük anlamına gelir. Cehalet genellikle sıralamada ilk sırayı alsa da bu onun ilk neden olduğu anlamına gelmez. Sıralamaya yaşlılık veya ölümle başlamak da mümkündür.

(2) Mahaprajnaparamita Shastra.

(3) Bu üç sepet Sutralar (Buda'nın öğretileri), Vinaya (davranış kuralları) ve Abhidharma'dır (öğretilerin sistemli sunulması).

(4) Bkz. 17. Bölüm.

(5) Buda'nın bir neden zincirinden bahsettiği ilk vaaz Mahanidana Sutta, Digha Nikaya 15 idi, gerçi bu vaazda sadece dokuz halka belirtilmiştir. Daha sonraki öğretilerinde bu sıralama onikiye çıkmıştır.

Yaşam Çarkı


ཨ
སུ
དུ

Şekil 6

İkinci halka istemli edimdir *(samskara),* bu aynı zamanda oluşumlar, dürtüler, motive eden enerji, karma oluşumları ya da varlığa bağlanma istenci olarak da çevrilebilir. Anlayış eksikliğimiz olduğu zaman öfke, kızgınlık ya da nefret ortaya çıkabilir.

Üçüncü halka bilinçtir *(vijnana).* Burada bilinç bilincin bütünü - bireysel ve ortak bilinç, zihin bilinci ve arşiv bilinci, nesne ve özne- anlamına gelir. Ve bilinç burada ıstırap yaratan bir doğası olan cehaletle bağlantılı sağlıksız ve hatalı eğilimlerle doludur.

Dördüncü-halka zihin/beden) ya da isim ve biçimdir *(nama rupa).* "İsim" (nama) zihinsel unsur ve "biçim" (rupa) varlığımızın fiziksel unsuru anlamına gelir. Hem zihin hem de beden bilincimizin nesneleridir. Elimize baktığımızda elimiz bilincimizin bir nesnesidir. Öfkemiz, üzüntümüz ya da mutluluğumuzla temasa geçtiğimizde, bunlar da bilincimizin nesneleridir.

Beşinci halka altı *ayatana* dır; bunlar nesnelerinin (biçimler, sesler, kokular, tatlar, dokunma nesneleri ve zihin nesneleri) eşliğindeki altı duyu organıdır) (gözler, kulaklar, burun, dil, beden ve zihin). Bu altı ayatana zihin/bedenden (dördüncü halka) ayrı varolmazlar, fakat bunları daha net görmemizi sağlamak için ayrı bir sıralamaya tabi tutulmuşlardır. Bir duyu organı bir duyu nesnesiyle temasa geçtiğinde (altıncı halka) duyu bilinci (üçüncü halkada bulunan) olması gerekir. Bu Oniki Halkanın nasıl birlikte-var olduğunu, her halkanın nasıl diğer halkaları da kapsadığını görmeye başlıyoruz.

Altıncı halka duyu organı, duyu nesnesi ve duyu bilinci arasındaki temastır *(sparsha).* Gözler ve biçim, kulaklar ve ses, burun ve koku, dil ve tat, beden ve temas ve zihin ve zihnin nesnesi temasa geçtiği zaman duyu bilinci doğar. Temas duygular için bir esastır. O her zihinsel oluşumda bulunan evrensel bir zihinsel oluşumdur.

Yedinci halka hoş, nahoş, nötr veya karışık olabilen duygulardır) *(vedana).* Bir duygu hoş olduğu zaman bağlanabiliriz (dokuzuncu halka).

Sekizinci halka arzu ya da şiddetli istektir) *(trishna).* Arzuyu sahiplenme izler.

Dokuzuncu halka sahiplenme ya da bağlanmadır *(upadana).* Bu nesnelere esir olduğumuz anlamına gelir.

Onuncu halka "olmak" *(bhava)* ya da haline gelmektir. Birşey arzuladığımız için olur. Gerçekten ne istediğimizi bilmek için derinlemesine bakmamız gerekir.

Onbirinci halka doğumdur (j*ati).*

Onikinci halka yaşlılık (veya çürüme) ya da ölümdür *(jaramarana).*

Cehalet istemli edimleri koşullandırır. İstemli edimler bilinci koşullandırır. Bilinç zihin/bedeni koşullandırır ve bu böylece gider. Cehalet olduğu sürece tüm diğer halkalar da -istemli edimler, bilinç, zihin/beden v.s.- zaten oradadır. Her halka diğer halkaları da içerir. Cehalet olduğu için istemli edimler vardır. İstemli edimler olduğu için bilinç vardır. Bilinç olduğu için zihin/beden vardır v.s.

Beş Unsurda bir öz diye adlandırabileceğimiz hiçbir şey yoktur. Cehalet bu gerçeği görememektir. Bilinç, zihin/beden, altı duyu ve nesneleri, temas ve duygular cehalet ve istemli edimlerin sonucudur. Şiddetli arzu, bağlanma ve olma nedeniyle doğum ve ölüm olacaktır, yani bu çark veya zincir tekrar ve tekrar süregidecektir.

Sanatçılar Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkasını resmettikleri zaman cehaleti simgelemek için genellikle kör bir kadın çizerler; ormanda meyva toplayan ya da işini yapan bir çömlekçi istemli edimi resmeder; şunu bunu tutan yerinde duramayan bir maymun bilinci; bir kayık zihin/bedeni; pek çok penceresi olan bir ev altı duyuyu ve nesnelerini; birbirine yakın duran bir kadınla erkek teması; bir ok saplanan bir adam duyguyu; şarap içen bir adam şiddetli arzuyu ya da susuzluğu; cinsel birleşmede bulunan bir adamla kadın bağlılığı ya da

sahiplenmeyi; hamile bir kadın olmayı; doğum yapan bir kadın doğumu ve bir bastona dayanan yaşlı bir kadın veya sırtında ya da omzunda bir ceset taşıyan bir adam yaşlılığı ve ölümü temsil eder.

Sanatçıların bu Oniki Halkayı başka bir resmetme yolları da bilinç için içinde bir embriyo olan bir rahim çizmektir; doğumdan önceki çocuk beden/zihindir; çocuğun yaşamına temasın hakim olduğu bir yaşından iki yaşına kadarki zaman altı duyu ve nesneleri; aynı çocuğun üç yaşından beş yaşına kadarki hali temas; ve bir yetişkin de arzu ya da bağlılıktır.

Tam olarak oniki halka olması gerekmez. Sarvastiva- da Okulunun Abhidharma metinlerinde[6] bir, iki, üç, dört veya beş halka öğretebileceğiniz söylenir. Bir halka koşulsuz aleme (asamskrita) aittir. İki halka neden ve sonuçtur. Üç halka geçmiş, şimdi ve gelecektir. Dört halka cehalet, istemli edimler, doğum ve yaşlılık ve ölümdür. Beş halka şiddetli arzu, bağlanma, olma, doğum ve yaşlılık ve ölümdür. Altı halka geçmiş neden, şimdiki neden, gelecek neden, geçmiş sonuç, şimdiki

(6) Abhidharma (yüce-dharma) denilen bir Budist öğretileri derlemesi ("sepeti") vardır. Bunlar Buda'nın öğretilerinin geliştirilmiş açıklamalarıdır. Başlangıçta Abhidharma yazarları çalışmalarına güven kazandırmak için bu yazıları Buda'nın hitabelerine benzetmeye çalıştılar. İkinci aşamada, bu yazılar bağımsız kabul edildi ve Abhidharma ismi verildi. Üçüncü aşamada, Abhidharma geliştikçe, daha analitik olmaya başladı. İnce ve ayrıntılı bir analiz genellikle yavandır ve anlaşılması zordur.Bazen bunlar ıstırabımızı dönüştürmemize yardım edecek uygulamalar rehberi olmaktan ziyade, sırf analiz etmiş olmak için yazılmıştır. Abhidharma'nın dördüncü ve son aşaması daha kolay anlaşılabilmeleri için uzun, ayrıntılı analizleri kısaltmak ve basitleştirmekti.

sonuç ve gelecek sonuçtur. Cehalet ve istemli edim bilinçte bulunduğu ve altı ayatana isim ve biçimde varolduğu için Mahanidana Sutta'da Buda sadece dokuz halkadan bahseder. Buda kimi zaman da cehalet ve istemli edimi atlayarak on halkayı öğretmiştir.

Bazen Buda Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşu öğretirken yaşlılık ve ölüm ve bunlara eşlik eden ıstırapla başlıyordu. Cehalet ve istemli edimi halka olarak içermeyen sutralarda Buda beden/zihinin bilinç tarafından koşullandığını ve bilincin de beden/zihin tarafından koşullandığını söyleyerek hitabesine son verir. Buda asla bizim bu Oniki Halkayı düz bir doğru halinde -yani cehaletten yaşlılığa ve ölüme uzanan bir çizgi olduğu ya da sadece ve tam olarak oniki halka olduğu şeklinde- anlamamızı istemiyordu. Sadece cehalet istemli edimleri doğurmakla kalmaz, istemli edimler de cehaleti doğurur. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş zincirindeki her halka zincirdeki diğer halkaların bir nedeni ve sonucudur. Bu Oniki Halka birlikte-vardır.

Buda'nın öğretilerini uygulamaya bir destek ve rehber olmasından ziyade şeylerin nasıl olduğuna dair bir açıklama olarak görme eğiliminde bu Oniki Halka pek çok şekilde yanlış anlaşılmıştır. Bunlardan biri bu halkaları doğum ve ölümün neden olduğunu açıklamanın bir yolu olarak görmektir. Buda ıstırapla temasa geçip onun kökenlerini bulmamıza yardım etmek için genellikle bu Oniki Halkaya yaşlılık ve ölümle başlıyordu. Bu Dört Yüce Gerçek uygulamasıyla ve öğretileriyle yakından bağlantılıdır. Ancak Buda'dan sonra öğretmenler neden doğum ve ölüm olduğunu ispatlamak için çoğunlukla cehaleti ilk sıraya almaya başladılar. Buda her zaman bir ilk nedenin bulunamayacağını öğretmiş olsa da cehalet bir tür ilk neden oldu. Eğer cehalet varsa, bunun sebebi cehaleti doğuran ve derinleştiren nedenlerin olmasıdır. Buda evreni açıklamaya çalışan bir filozof değildi. O bizim ıstıraplarımıza bir son vermemize yardım etmeye çalışan ruhsal bir rehberdi.

Buda'nın ölümünden sonra Oniki Halkaya dayanan iki teori daha geliştirildi. Bunlardan birine Üç Devir ve diğerine de Neden ve Sonucun İki Seviyesi denilir. Bu teorilere göre cehalet ve istemli edimler geçmişe aittir; doğum ve yaşlılık ve ölüm geleceğe aittir; ve bilinçten olmaya kadarki tüm diğer halkalar şimdiye aittir. Cehalet ve istemli edimlerin biz doğmadan önce varolduğu doğrudur, fakat bunlar şimdiki zamanda da vardır. Bunlar sözde şimdiki zamanın ve geleceğin zincirlerini de içeren tüm diğer zincirleri kapsar.

Neden ve Sonucun İki Seviyesine gelince, ilk seviyede cehalet ve istemli edimlerin nedenler olduğu ve bilinç, zihin/beden, altı ayatana ve temasın sonuçlar olduğu söylenir. İkinci seviyede, duygular, şiddetli arzu, bağlılık ve olma bu yaşamda doğuma ve gelecek yaşamda yaşlılığa ve ölüme yol açar. Bu gibi teoriler tümüyle yanlış değildir, fakat bunların ötesine geçebilmeliyiz. Tüm yorum ve kuramlarda biraz yanlış anlama vardır, fakat temelde Buda'nın öğretilerine uyarak, insanların dönüşmesine yardım etmek için bu öğretilere yeni bir yön kazandırdıkları için bu yorumculara ve kuramcılara yine de minnet duymalıyız.

Yorumculardan bazı halkaların neden (mesela cehalet ve istemli edim) ve bazılarının da sonuç (mesela doğum, yaşlılık ye ölüm) olduğunu duyduğumuz zaman, bunun Buda'nın herşeyin hem neden hem de sonuç olduğuna dair öğretisiyle tutarlı olmadığını biliriz. Cehaletin istemli edimleri doğurduğunu, bunun da sonradan bilinci, sonradan bunun da zihin/bedeni doğurduğunu düşünmek tehlikeli bir aşırı-basitleştirmedir. Buda "Cehalet istemli edimi koşullandırır" dediği zaman cehalet ile istemli edim arasında bir neden sonuç ilişkisi oldu-

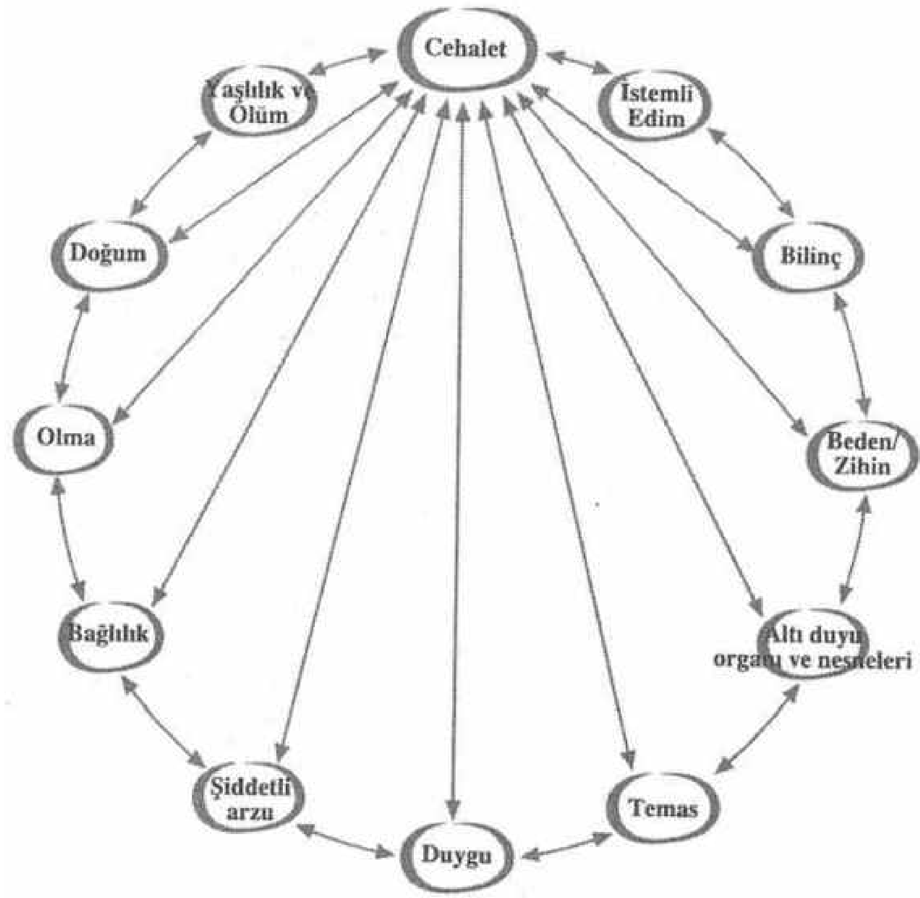
Üç Devir ve Neden ve Sonucun İki Seviyesi


GEÇMİŞ
Cehalet
NEDEN
İstemli Edim
NEDEN VE SONUCUN İLK SEVİYESİ
ŞİMDİ
Bilinç
SONUÇ
Beden/ Zihin
Altı duyu organı ve nesneleri
Temas
Duygu
NEDEN
Şiddetli arzu
Bağlılık
Olma
NEDEN VE SONUCUN İKİNCİ SEVİYESİ
GELECEK
Doğum
SONUÇ
Yaşlılık ve Ölüm

Şekil 7

ğunu kastediyordu. Cehalet istemli edimi besler, fakat istemli edim de cehaleti besler. Cehalet rahatsızlık, şiddetli arzu, sıkıntı, niyet ve istek yaratarak bilinci harekete geçirir, bu nedenle bu duygulara istemli edim denir. Bu duygular bir kez bilinçte harekete geçtiği zaman cehaleti daha da güçlendirirler. Ağaç yapraklarını ortaya çıkarır ve onları besler, fakat yapraklar da ağacı besler. Yapraklar sadece ağacın çocukları değildir. Onlar aynı zamanda ağacın annesidirler. Ağaç yapraklar nedeniyle büyüyebilir. Her yaprak ağacı beslemek için güneş ışığını sentezleyen bir kuvvettir.

Ağaç ve yaprağın birlikte var olması Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkasının birlikte var olmasıyla paraleldir. Cehaletin istemli edimleri koşullandırdığını söyleriz, fakat cehalet hem doğrudan doğruya hem de istemli edimler aracılığıyla bilinci de koşullandırır. Cehalet beden/zihini de koşullandırır. Eğer beden/zihinde cehalet olmasaydı beden/zihin farklı olurdu. Altı organımız ve bu organların altı nesnesi de cehaleti içerir. Benim çiçeği algılayışım gözlerime ve çiçeğin şekline dayanır. Algım "çiçek" işaretine hapsolur olmaz cehalet ortaya çıkar. Bu nedenle, cehalet temasta bulunur, aynı zamanda duygularda, şiddetli arzuda, bağlılıkta, olmada, doğumda, yaşlılık ve ölümde de bulunur. Cehalet sadece geçmişte değildir. O şimdide, hücrelerimizin ve zihinsel oluşumlarımızın her birinin içinde bulunur. Eğer cehalet olmasaydı şeylere bağlanmazdık. Eğer cehalet olmasaydı bağlandığımız nesneleri sahiplenmezdik. Eğer cehalet olmasaydı şimdi ortaya çıkan bu ıstıraplar olmazdı. Uygulamamız cehaleti ortaya çıktığı zaman teşhis etmektir. Bağlılık istemli edimlerde, duygularda, olmada, doğumda, yaşlılık ve ölümdedir. Delice sevdalanmalarımız, bundan kaçıp şuna koşmalarımız ve niyetlerimiz tüm diğer halkaların içinde görülebilir. Her halka diğerini koşullandırır ve onlar tarafından koşullanır.


Cehalet
İstemli Edim
Bilinç
Beden/ Zihin
Altı duyu organı ve nesneleri
Temas
Duygu
Şiddetli arzu
Bağlılık
Olma
Doğum
Yaşlılık ve Ölüm

Şekil 8

Bu anlayışla, ardışık bir nedensellik zinciri fikrini bırakabilir ve Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkası uygulamasına derinlemesine girebiliriz. Sutrada bilincin zihin/bedeni, zihin/bedenin altı ayatana'yı v.s. doğurduğu söylense de bunu sadece bir konuşma şekli olarak anlamalıyız. Bu Oniki Halkayı geniş, açık bir şekilde görmeliyiz.

Örneğin, şiddetli arzuyu duygunun meyvası olarak düşünün. Bazen bir duygu şiddetli arzuya değil, iğrenmeye yol açar. Bazen duyguya cehalet değil, anlayış, sağduyu ya da müşfiklik eşlik eder ve bunun sonucu şiddetli arzu ya da iğrenme olmaz. Duygunun şiddetli arzu yarattığı yeterince kesin değildir. Duygu bağlılık ve cehaletle birlikte şiddetli arzu yaratır. Bu Oniki Halkadan her birini diğerleriyle ilişkilendirmeliyiz. Yürek Sutrası bize "Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş yoktur" derken bunu kastediyor. Bu Oniki Halka "boştur", çünkü her biri diğeri olmadan varolamaz. Duygu, şiddetli arzu, bağlılık, olma, doğum, yaşlılık ve ölüm, cehalet, istemli edimler v.s. olmadan olamaz. Oniki Halkanın her birinde diğer onbir halkanın varlığını görürüz. Duygu şiddetli arzuya, şiddetli arzusuzluğa ya da sakinliğe yol açabilir.

Cehalet avidya, yani ışıksızlıktır. Vidya anlayış ya da bilgeliktir. Işığın varlığı karanlığın yokluğu demektir. Gündüzün varlığı gecenin olmaması demektir. Cehaletin varlığı anlayışın olmaması demektir. Buda der ki, "Cehalet sona erdiği zaman anlayış ortaya çıkar."[7] Cehalet istemli edimlere, yaşama istencine yol açar. Öfkelendiğiniz zaman birşey yapmak istersiniz. Fakat anlayış ölme istencine mi yol açar? Hayır, o da yaşama istencine yol açar. Anlayışta, müşfiklik ve şefkat vardır ve şefkatli, sevgi dolu ve anlayışlı olduğunuz zaman ıstırabı

(7) Samyutta Nikaya IV, 49 ve 50.

hafifletmeye yardım edecek birşey yapmak istersiniz. Öfke, nefret ve cehalet enerji biçimleridir. Anlayış ve şefkat de enerji biçimleridir.

Bir yanda şeylere tutunmak ya da arzularımızı tatmin etmek için edimler vardır. Öteki tarafta ıstırabı dindirmeye yardım etmesi için şimdiki anda olma isteği vardır. Bu Budaların, bodhisattva'ların ve iyi niyetli tüm insanların niyetidir. Onlar sevgi ve anlayışa sahiptir ve bu nedenle de rahatlama, refah ve sevinç getirmek için ıstırabın ortasında şimdiki zamanda olma istencine de sahiptirler. "İstemli edim" ya da "yaşama istenci" ifadesi iki şekilde anlaşılmalıdır: (1) kişinin sadece kendisi için zevk almak ve başkalarını ezmek amacıyla yaşaması ya da (2) yardım etmek amacıyla şimdiki zamanda olmak. Sosyal yardım görevlileri kenar mahallelere gitmezler, çünkü onlar güç ya da zenginleri isterler. Hizmet etmek için, sevme ihtiyaçlarını tatmin etmek için giderler. Bu da istemli bir edimdir.

Buda bir çiçeğe baktığı zaman çiçeğin kendi bilinci olduğunu bilir. Bilinç sahibi olmakta yanlış birşey yoktur. Ancak sağlıksız tohumlan - cehalet, nefret, kıskançlık, kaygı- suladığımız zaman bu bilinç bizim ve başkalarının ıstırap çekmesine neden olur. Bilinç ayrımcılığın, planlamanın, yardım etmenin ve iyi iş yapmanın esasıdır. Bu tür bilinç Buda ve bodhisattva'larda bulunur. Buda, "Vaishali (Vaişali) kenti ne kadar hoş." diyordu. "Ananda, sence de pirinç tarlaları çok hoş değil mi? Şehre inip Dharma'yı paylaşalım mı?" Bu ifadeler berrak bilince, anlayış, ihtimam ve sevgiyle dolu bilince dayanıyor.

Biz de kendi berrak bilincimizin tohumunu sulamalıyız. İçimizde cehalet vardır, fakat bilgelik de vardır. Uyanış tohumu da her halkada bulunur. Gübrede çiçek vardır; ve çiçeklerde gübre vardır. Eğer nasıl gübre yapılacağını bilirsek kolayca çiçek haline gelir. Eğer çiçeklere nasıl bakılacağını bilirsek daha uzun süre yaşarlar. Oniki Halkada sadece cehalet olduğunu düşünmeyin. Aynı zamanda uyanmış bilgelik tohumu da vardır. Eğer bu Oniki Halkayı fırlatıp atarsanız huzur ve sevince

ulaşma aracını yitirirsiniz. Cehaletinizi, istemli edimlerinizi ve bilincinizi atmayın. Bunları anlayışa ve diğer harika niteliklere dönüştürün.

Gördüğünüz gibi Buda'nın zamanından beri Budacı ustalar bunu göz ardı etmiş olsalar bile bu Oniki Halkanın olumlu bir yanı da vardır. Zihin ve bedenin sadece olumsuz durumlarının değil, olumlu durumlarının da Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşunu tanımlamak için sözcükler bulmamız gerekir. Buda cehalet sona erdiğinde berrak bir anlayışın ortaya çıktığını öğretti. Cehalet sona erdiğinde hiçbir şey olmadığını söylemedi. Berrak anlayışın koşulu nedir? Netlik, cehaletin olmaması sevgi ve şefkatle edimde bulunma arzusu doğurur. Buna Mahayana Budacılığında Büyük Emel *(mahapranidhana)* ya da uyanış zihni *(bodhichitta)* denir. Dört Yüce Gerçeği uyguladığınız zaman kendinizi ve başkalarını özgürleştirebildiğini görür ve kaçarak kendinizi yıkmaya son verirsiniz. İstemli edimlerin olumlu yanı, bizi cehennem alemlerinden ziyade güzel ve sağlıklı alemlere sevkeden Büyük Emel diye adlandırılan motive edici enerjidir.

Tıpkı istemli edimlerin bilinci koşullandırması gibi, Büyük Emel de bilgeliği koşullandırır. Cehaletimiz dönüştüğü zaman bilinç diye adlandırdığımız bilgelik haline gelir. Bilinç Vijnanavada şemasında sekiz bilinç bağlamında tanımlanır ve bunlar da Dört Bilgeliğe dönüşür. Depo, arşiv bilincimizdeki uyanış, sevgi ve şefkat tohumları gelişip olgunlaştığı zaman depo bilincimiz (alayavijnana) dönüşür ve evrenin gerçekliğini yansıtan Büyük Ayna Bilgeliği haline gelir. Büyük Ayna Bilinci haline gelebilen tüm tohumlar zaten arşiv bilincimizde mevcuttur. Sadece onları sulamamız gerekir. Büyük Ayna Bilinci istemli edimimiz olarak varlıkları koruma andımızın sonucudur.

Avalokiteshvara'nın adını çağırdığımızda bu dinleyerek, ıstıraba tepki vererek ve varlıklara yardım ederek orada olma kapasitesi ve istencidir. Samantabhadra'nın adını çağırdığımızda bu başkalarına hizmet etmek için dikkatle ve sevinçle edimde bulunma kapasitesi ve

istencidir. Manjushri'nin adını çağırdığımızda, bu derinlemesine bakma, anlayış ve dünyanın gözleri olma kapasitesi ve istencidir. Berrak anlayışın rehberliğindeki bu tür bir istenç bilincimizi dünyayla ilgilenme aracı haline getirir. Bir Buda'nın varlığı bu tür istemli edimin bir örneğidir, neler olduğunun bilincinin sunulmasıdır, yardım etme isteğidir ve dünyadaki ıstırabı dindirmek için neler yapılacağını ve nasıl yapılacağını bilmektir. Bu bilinç tıpkı herkes için olduğu gibi zihin/bedende tezahür eder. Fakat Buda'nın zihin/bedeninin niteliği bizimkinden farklıdır ve biz bunu görüp hissedebiliriz.

Bilincimizi bir dönüşüm aracı olarak kullanmanın yollarını öğrenmeliyiz. Altı duyu organımız -gözler, kulaklar, burun, dil, beden ve zihin- Büyük Ayna Bilgeliğini ortaya çıkarmaya katılımda bulunabilir. Buda'nın da altı duyu nesnesiyle temasa geçen altı duyusu olduğunu görürüz, fakat o daha çok içsel düğüm atılmaması için duyularına nasıl rehberlik edeceğini bilir. Buda altı duyusunu beceriyle kullanır ve mükemmel şeyler gerçekleştirir. İlk beş bilinç Mükemmel Gerçekleştirme Bilgeliği haline gelir. Bu beş bilinci başkalarına hizmet etmek için kullanabiliriz. Zihin bilinci özgür kaldıktan sonra Mükemmel Gözlem Bilgeliği, şeyleri oldukları gibi görebilen bilgelik haline gelir.

Altı duyu ile bunların nesneleri temasa geçtiği zaman bu temas hoş, nahoş veya nötr duygular doğurur.

Bir bodhisattva bir çocuğun ıstırap çektiğini gördüğü zaman ıstırap çekmenin nasıl bir duygu olduğunu bilir ve o da hoş olmayan bir duygu duyar. Fakat bu ıstırap nedeniyle içinde ilgi ve şefkat uyanır ve edimde bulunmaya karar verir. Bodhisattva'lar da bizim gibi acı çeker, fakat bir bodhisattva'da duygular şiddetli arzu ya da iğrenmeye yol açmaz. Duyguları ilgi, istek ve ıstırap ve karmaşanın ortasında kalıp edimde bulunma istenci doğurur.

Bir bodhisattva güzel bir çiçek gördüğü zaman çiçeğin güzel olduğunu kabul eder. Aynı zamanda çiçeğin süreksizlik doğasını da

görür. Bağlantı olmamasının nedeni budur. Hoş bir duygu hisseder, fakat bu içsel bir oluşum yaratmaz. Özgürleşme tüm duygularını bastırdığı anlamına gelmez. Sıcak suyla temas ettiği zaman suyun sıcak olduğunu bilir. Duygular normaldir. Esasında, bu duygular onun mutlu kalmasına yardım eder, bu üzüntü ve kaygıya maruz bir mutluluk değil, besleyici bir mutluluktur. Nefes alma, gülümseme, hava ve su ile temas etme uygulaması yaptığınızda, bu tür mutluluk içinizde acı yaratmaz. Bu sizin güçlü ve aklı başında olmanıza, kavrayışa giden yolunuzda ilerlemenize yardım eder. Budalar, bodhisattva'lar ve daha pek çokları hoş bir duygudan, bağlanmadan şifa veren ve canlandıran türde bir duygudan zevk alma kapasitesine sahiptirler. İnsanları baskı altında ya da açken gördüğümüzde hissettiğimiz duygu içimizde ilgi, şefkat ve bağlanarak değil, sakinlikle edimde bulunma istenci doğurabilir.

Eşitlik Bilgeliği yedinci bilinç olan manas'tan gelir. Manas bir numaralı ayrımcıdır. O şöyle der, "Ben buyum. Bu benim. Bu benim değil." Bu manas'ın özelliğidir. Bunun Eşitlik Bilgeliği olabilmesi için bu bilinci korumalıyız. Bilincimizin dönüştürülmesi gerekir, fırlatılıp atılması değil. Beş Unsur için de aynısı geçerlidir.

"Beş Unsur ıstıraptır" deyip onları fırlatıp atmayız. Eğer atarsak geriye birşey kalmaz -ne nirvana, ne huzur, ne de sevinç. Çöpümüze iyi bakmak için zekice bir politikaya ihtiyacımız var.

Mükemmel Gözlem Bilgeliği manas'ı Eşitlik Bilgeliğine dönüştürür. Hepimiz biriz. Hepimiz eşitiz. Ben sizin benim düşmanım olduğunuzu düşünebilirim, fakat nihai boyutla temas ederken sizin ve benim bir olduğumuzu görürüm. Bazen sadece yeryüzüyle bir kez temas etmemiz yeterlidir ve Eşitlik Bilgeliği tam manas bilicimizin yüreğinde ortaya çıkar. Mükemmel Gözlem Bilgeliği altıncı bilincin, zihin bilincinin yerini alır. Cehalet ortadan kalkmadan önce altıncı bilinç bir ipi yılan olarak görmek gibi pek çok yanlış algılama ve pek çok ıstırap doğurur. "Temelde dönüşüm" sayesinde -Büyük Ayna Bilgeliği haline

gelen arşiv bilinci- altıncı bilinç Mükemmel Gözlem Bilgeliği haline gelebilir.

Dördüncü bilgelik, Büyük Ayna Bilgeliği mucizeler yaratabilir. Geçmişte, göz bilincimiz sevdadan gözümüzü döndürdü ya da bizi karanlıkta bıraktı. Şimdi, gözlerimiz açılınca Dharmakaya'yı, Buda'nın öğreti bedenini görebiliriz. Zihnimiz sakin bir ırmak gibi berrakken altıncı bilinç Mükemmel Gözlem Bilgeliğidir ve depo bilincimiz de Büyük Ayna Bilgeliğidir.

Berrak anlayış Büyük Emeli ve bilgeliği koşullandırır. Eğer bilinç zihin/bedeni koşullandırıyorsa, bilgelik neyi koşullandırır? Bizim bedenimiz ve zihnimiz var, bodhisattva'ların bedeni ve zihni var ve Buda'nın bir bedeni ve zihni var. Özgürleşmek için beden ve zihnimizi fırlatıp atmamalıyız. Zihin/bedenin ışıltılı yanını tanımlamak için Nirmanakaya (dönüşüm bedeni) tabirini kullanıyoruz. Bu beden ve zihinde artık cehalet, istemli edimler veya yanlış bilinç yoktur. Bu beden ve zihnin işlevi uyanmak ve canlı varlıkları özgürleştirmektir. Sevgi ve şefkat yüzbinlerce değişik biçimde tezahür edebilir. Avalokiteshvara bir çocuk, bir politikacı ya da Hint guguk kuşu kalavinka kadar berrak bir sese sahip olan güzel bir kadın olarak ortaya çıkabilir. Bir bodhisattva güzel ya da çirkin, zengin veya fakir, sağlıklı veya hasta olabilir. Sevgi, anlayış ve mutluluk verme işlevi olan her zihin/beden Buda'nın dönüşüm bedenidir.

Eğer zihin/beden bir yanda bilinci, diğer yanda ise altı ayatana'yı koşullandırıyorsa, bir yanda bilgeliği koşullandıran dönüşüm bedeni öteki yanda neyi koşullandırır? Onun otuziki işaretle damgalandığı söylenen derin uygulamanın meyvası olan sonuç bedenini *(Sambhogakaya)* koşullandırdığını söyleyebiliriz. Her beden Beş Unsurun oluşturduğu bir topluluktur ve zihinsel ve fizyolojik öğeleri (isim ve biçim) vardır. Sambhogakaya durumunda, fizyoloji ve psikoloji cehalet

içermez, netlik, bodhichitta ve yolu öğretme aracı olarak Dört bilgeliği içerir.

Bir Buda'nın zihin/bedeninde bile temas vardır. Buda su içer ve kalın giysiler giyer. Eğer soğuktan korunmazsa hastalanır. Buda'nın altı duyu organı altı duyu nesnesiyle temas halinde olduğu zaman Buda hisseder, fakat bu his bağlılık ve sahiplenmeye yol açmaz. Bir Buda'da temas (sambhogakaya) dikkatlidir ve anlaşmıştır, bu duygular için de geçerlidir. Sambhogakaya tümüyle korunur, çünkü altı duyu organını ve duyu nesnelerini muhafaza etme uygulaması yapar. Biz de duyu organlarımızla duyu nesnelerimiz arasında yer alan teması dikkat ışığıyla aydınlatma uygulaması yapabiliriz. Eğer bu temasları muhafaza etmezsek, bir meditasyon salonunda günün yirmiiki saati otursak da uygulama yapmış olmayız. Yürürken, konuşurken, yerken v.s. eğer duyularımızı muhafaza edersek duyu organlarımızla duyu nesneleri arasındaki temaslar net ve sakin olur.

Oniki Halkanın olumlu yanı söz konusu olunca, temas temas dikkati ve duygu duygu dikkati haline gelir.

Duyguların her teması ve her duygu netliğe ve sakinliğe sahiptir. Duygular ve temas korunduğu zaman, bunlar şiddetli arzuya değil, sevgi, şefkat, sevinç ve sakinliğe -Dört Sınırsız Zihne(8) -yol açarlar. Dikkatle, duyguları acı verici, hoş ya da nötr olarak görürüz. İnsanları ıstırap çekerken veya acı içindeyken ya da aptalca bir şekilde eğlenirken gördüğümüzde içimizdeki bir duygu müşfiklik enerjisini -gerçek sevinç sunma arzusu ve kapasitesi, ve bu da şefkat enerjisine yönlendirir- canlı varlıkların ıstırabına bir son verme arzu ve kapasitesini ortaya çıkartır. Bu enerji içimizdeki sevinci ortaya çıkartır ve sevincimizi başkalarıyla paylaşabiliriz. Bu aynı zamanda sakinliği de -temas ve duygular aracılığıyla edindiğimiz imge ve seslere kapılmamayı ya da taraf tutmamayı- ortaya çıkartır. Sakinlik kayıtsızlık demek değildir. Sevdiklerimizi ve nefret ettiklerimizi eşit görürüz ve her ikisini de mutlu

etmek için elimizden geleni yaparız. Çiçekleri ve çöpleri ne bağlılık ne de iğrenme göstermeden kabul ederiz. Her ikisine de saygılı davranırız. Sakinlik terketmek değil, bırakıvermektir. Terketme ıstıraba yol açar. Bağlanmadığımız zaman bırakıverebiliriz.

Dört Sınırsız Zihin özgürlüğün esasıdır. Sevgi zihni aracılığıyla şeylerle temasa geçtiğimiz zaman kaçmayız ya da peşinde koşmayız ve bu özgürlüğün esasıdır. Hedefsizlik bağlılığın yerini alır. Özgür olduğumuz zaman ıstırap olarak görünen, Harika Varlık haline gelir. Buna Tanrının Krallığı veya Saf Diyar da denebilir. Özgür olan biri Saf bir Diyar, insanların kaçması gerekmeyen bir yer kurma yetisine sahiptir. Harika Varlık olmanın ve olmamanın ötesindedir. Eğer bir bodhisattva varlığını tezahür ettirmek isterse, eğer bu dünyada doğmak

(8) Bkz. 22. Bölüm.

isterse bu dünyada doğar. Yaşam hala vardır, fakat o olma, olmama, doğum ve ölüm fikirlerine hapsolmaz.

Harika Varlık geleneksel Oniki Halkanın “olma”sına eşittir. Harika Varlık doğum ve ölüm hakkındaki yanlış fikirlere hapsolmadan doğmanın esasıdır. Yaprak doğum ve ölümün bütün göstergelerine sahiptir, fakat bunlara kapılmaz. Yaprak hiçbir ölüm düşüncesi olmadan toprağa düşer ve ağacı besler. Bulut yağmur olarak ölüm niteliği gösterir, fakat bundan üzüntü ya da acı duymaz. Bir yaprağın öldüğünü görünce ıstırap çeken insanlar vardır. Romantizm döneminde yere düşen çiçek yapraklarını toplayan, onları gömen, ağlayan ve mezar kitabesi yazan gençler vardı. Bir yaprak doğduğu zaman Mutlu Devamlılık şarkısını söyleyebiliriz. Anlayışa ulaşarak uyandığımız zaman doğum bir devamlılıktır ve ölüm de bir devamlılıktır, doğum bir görünüştür, ölüm de bir görünüştür, insanlar da doğmuş, yaşlanmış ve ölmüş görünürler.

Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkasını, içimizdeki cehalet öğesini azaltmak ve netlik öğesini arıttırmak için inceleriz. Cehaletimiz azaldığı zaman, şiddetli arzu, nefret, gurur, şüphe ve görüşler de azalır; ve sevgi, şefkat, sevinç ve sakinlik artar. Bu oniki nidana'nın hepsinde olur. Netlikten sonra bodhichitta, Büyük Emel gelir. Anahtar altı duyuyu muhafaza etmek ve duyguların ve temasın dikkatidir. Döngüye girebileceğimiz ve onu dönüştürmeye başlayabileceğimiz yer budur.

Buda ilk Dharma konuşmasında müritlerini ne bhava'ya, ne abhava'ya, ne olmaya, ne olmamaya bağlanmamaları için uyardı, çünkü bhava ve abhava sadece zihnin yapılarıdır. Gerçeklik ikisinin arasında bir yerdedir. Oniki Halkayı olağan şekliyle ortaya koyduğumuz zaman, eğer bağlılık olmadığını söylersek, bu olu-

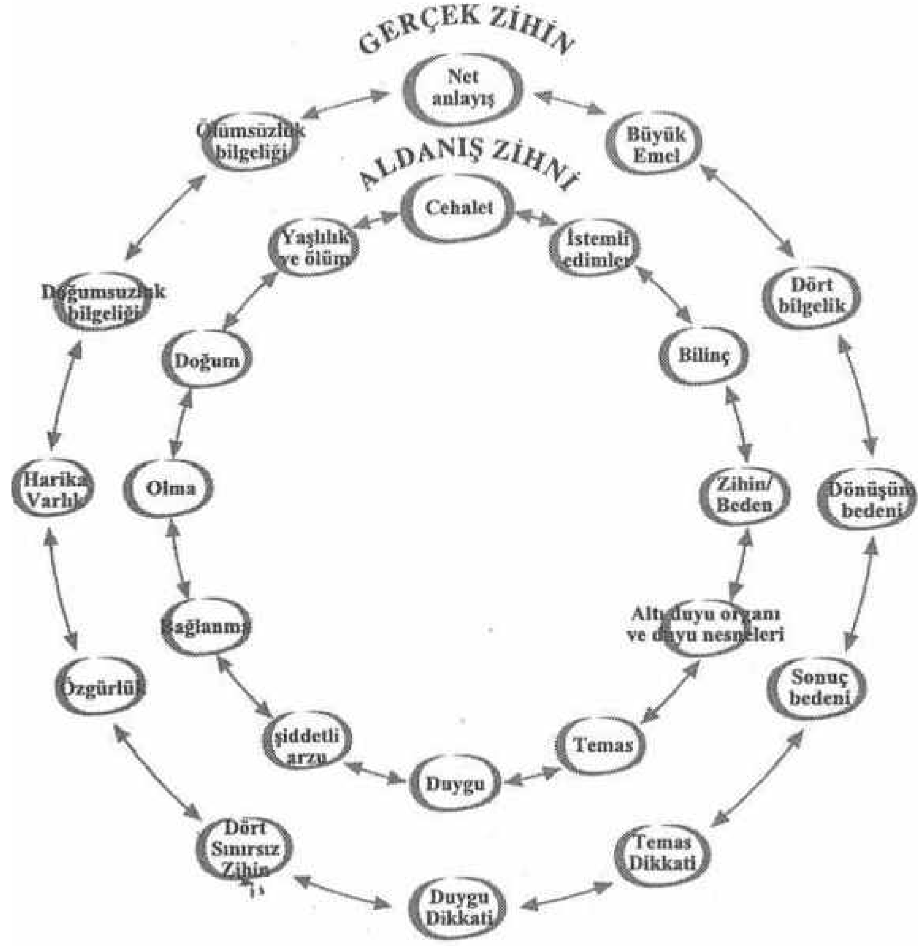
Oniki Halka: Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun İki Yönü.

Aldanış İçindeki Zihin Tarafından Koşullandığı	Gerçek Zihin Tarafından Koşullandığı Zaman
1. Cehalet ***(avidya)***	Net Anlayış ***(vidya)***
2. İstemli edimler ***(samskara)***	Büyük Emel ***(mahajrranidhana)***
3. Bilinç ***(vijnunu): ilk Beş Bilinç Manovijnana Manas Alayayijnana***	Dört Bilgelik: ***Mükemmel Kavrayış Bilgeliği Mükemmel Gözlem Bilgeliği Eşitlik Bilgeliği Büyük Ayna Bilgeliği***
4. Zihin/Beden ***(nama rupa) (Nirmanakaya)***	Dönüşüm Bedeni
5. Altı Duyu organı ve duyu nesneleri (***ayalana)***	Sonuç Bedeni ***(Sambhogakaya)***
6. Temas ***(sparsha)***	Temas Dikkati
7. Duygu ***(volana)***	Duygu Dikkati
8. Şiddetli Arzu ***(Irishna)***	Dört Sınırsız Zihin ***(Brahmaviharas)***
9. Bağlanma	Özgürlük ***(apranihita)***
10. Olma ***(bhava)***	Harika Varlık
11. Doğum ***(jati)***	Doğumsuzluk Bilgeliği
12. Yaşlılık ve ölüm	Ölümsüzlük Bilgeliği

Şekil 9

Oniki Halka: Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun İki Yönü.

Koşullandıran:


GERÇEK ZİHİN
Net anlayış
Büyük Emel
Dört bilgelik
Dönüşüm bedeni
Sonuç bedeni
Temas Dikkati
Duygu Dikkati
Dört Sınırsız Zihin
Özgürlük
Harika Varlık
Doğumsuzluk bilgeliği
Ölümsüzlük bilgeliği
ALDANIŞ ZİHNİ
Cehalet
İstemli edimler
Bilinç
Zihin/ Beden
Altı duyu organı ve duyu nesneleri
Temas
Duygu
şiddetli arzu
Bağlanma
Olma
Doğum
Yaşlılık ve ölüm

Şekil 10.

şun olmadığı, abhava'yı arzuladığımız anlamına gelir. Fakat bu tam da Buda'nın istemediği şeydir. Eğer uygulamanın amacının olmamaya varmak için oluşu yıkmak olduğunu söylerseniz, bu tümüyle yanlıştır. Bağlantısızlıkla, hem oluşu hem de olmamayı zihnimizin yarattığı şeyler olarak görür ve doğum ve ölüm dalgasına bineriz. Doğuma aldırmayız. Ölüme aldırmayız. Eğer yardım etme çalışmasını sürdürmemiz için yeniden doğmamız gerekiyorsa sorun yoktur. Hiçbir şeyin doğmadığını ve hiç bir şeyin ölemeyeceğini biliriz. Doğumsuzluk ve ölümsüzlük bilgeliğine sahip oluruz. Doğum, yaşlılık ve ölüm olduğunu biliriz, fakat aynı zamanda bunların bodhisattva'ların üstüne bindiği dalgalar olduğunu da biliriz. Doğum ve ölümde sorun yoktur, eğer bunların sadece zihnimizdeki kavramlar olduğunu biliyorsak. Gerçeklik hem doğumu hem de ölümü aşar.

Onbirinci yüzyılda Vietnamda bir keşiş, meditasyon ustasına şöyle sordu, "Doğum ve ölümün ötesindeki yer neresidir?" Usta yanıtladı, "Doğum ve ölümün ortasında." Eğer nirvanayı bulmak için doğum ve ölümü terkederseniz nirvanayı bulamazsınız. Nirvana doğum ve ölümdedir. Nirvana doğum ve ölümdür. Bu ona nasıl baktığınıza bağlıdır. Bir bakış açısından o doğum ve ölümdür. Diğer bir açıdan ise nirvanadır.

Buda'nın öğretisini yaşamdan kaçma ve hiçliğe ya da olmamaya gitme teşebbüsü olarak sunmayalım. Bodhisattva'lar tekrar ve tekrar hizmet etmek için geri gelmeye ant içerler, şiddetli arzuları nedeniyle değil, yardım etmeyi istedikleri için. Dikkatli yaşama uygulaması içimizde aynı türde bilgelik, ilgi ve müşfiklik geliştirir, böylece hizmet edebiliriz. Birbirine Bağlı Ortak-Doğuş öğretisini çağımızın insanları için kolay ve anlaşılabilir bir şekilde ortaya koymamızın zamanıdır. Oniki Halkayı öğretenlerin bunların olumlu yanlarını da anlamaları

gerekir. Sevgi zihnimizle motive olduğumuz zaman Bu Oniki Halkanın hepsi daha ışıltılı hale gelir.

Aldanış içindeki zihnin ortak-doğuş ve gerçek zihnin koşullandırdığı ortak-doğuş vardır. Dünya, toplum ve birey aldanış içindeki zihne dayanan bir koşullar döngüsü tarafından biçimlenmiştir. Doğal olarak, aldanış zihnine dayanan bir dünyada ıstırap ve keder vardır. Fakat koşullar gerçek zihne dayandığı zaman, bunlar gerçekliğin harika doğasını yansıtır. Herşey zihnimize bağlıdır. Zihinleri yanlış algılarla, yanlış görüşlerle, kıskançlık, gıpta ve öfkeyle dolu bin insan hayal edin. Eğer bu insanlar bir araya gelirse, yeryüzünde bir cehennem yaratırlar. Yaşadıkları çevre, günlük hayatları ve ilişkileri cehennem gibi olur. Eğer yanlış anlayışla dolu iki kişi birlikte yaşarsa, birbirleri için bir cehennem yaratırlar. Bin kişinin yarattığı cehennem ne denli daha büyük olur!

Cehennemi cennete dönüştürmek için sadece bunun dayandığı zihnimizi değiştirmemiz gerekir. Bin insanın zihnini değiştirmek için bir Dharma öğretmeni ya da Dharma uygulayan bir grup insan gibi dışarıdan bir öge alma gerekebilir. Yanlış algıları, öfkesi ya da kıskançlığı olmayan, fakat sevgi, anlayış ve mutluluğa sahip olan bin kişi hayal edin. Eğer bu insanlar bir araya gelip bir topluluk oluşturursa cennet olur. İnsanların zihni cennetin esasıdır. Aldanış içindeki zihninizle kendinize cehennem yaratırsınız. Gerçek zihninizle cennet yaratırsınız. Eğer gerçek zihinle iki kişi bir araya gelirse kendileri için küçük bir cennet yaratırlar. Eğer onlara üçüncü bir kişi katılmak isterse dikkatli olmaları gerekir. “Bize katılmasına izin vermeli miyiz, yoksa vermemeli miyiz?” Eğer cennetleri sağlamsa katılmasına izin verebilirler. İki gerçek zihinle, aldanış içindeki bir zihnin tedricen dönüşebilmesi umudu vardır. Daha sonra

üç gerçek zihin olur ve bu küçük cennet büyümeyi sürdürür.

Aldanış içindeki zihne dayanan Birbirine Bağlı Ortak-Doğuşun Oniki Halkası hakkında pek çok kitap yazılmıştır. Bir huzur ve sevinç dünyası yaratmak için yeni bir kapı açmalı ve gerçek zihne dayanan Oniki Halka uygulamasını öğretmeliyiz.

28. Bölüm -İçimizdeki Buda ile Temasa Geçmek

1968 yılında Kamboçya Budizminin bir lideri olan Samdech Maha Ghosananda ve sevgili öğrencim, arkadaşım ve meslektaşım Rahibe Chân Khöng ile birlikte Hindistan'daydım. Bir kaç gün boyunca güneş batana dek Akbaba Dağı zirvesinde oturduk ve ben daha önceleri Buda'nın da aynı batan güneşe aynı gözlerle bakmış olduğunu kavradım. Sonradan, tek söz etmeden dikkatle ve sessizce dağdan aşağı indik ve o günden beri aynı şekilde yürümeyi sürdürdüm.

Akbaba Zirvesi çok güzeldir, Avrupa, Asya, Afrika, Avustralya, Kuzey ve Güney Amerika da çok güzeldir. Dağların tepeleri sis olduğu zaman çok güzeldir ve sis olmadığı zaman da çok güzeldir. Dört mevsimin hepsi de güzeldir. Siz güzelsiniz, arkadaşlarınız güzel. Sizi şimdiki anda yaşamla temasa geçmekten alıkoyan hiçbir şey yoktur. Soru şudur, güneşin batışını görebilecek gözleriniz, yerle temas edebileceğiniz ayaklarınız var mı? Eğer Buda gözlerini size nakletseydi, onları nasıl kullanacağınızı bilir miydiniz? Mutluluğun ancak çevrenizdeki koşullar mükemmel olduğu zaman mümkün olacağını düşünmeyin. Mutluluk sizin kendi yüreğinizde yatar. Sadece bir kaç saniye için dikkatli soluma uygulaması yapmanız gerekir, kendinizi hemen mutlu hissedersiniz. Konfüçyüs şöyle diyordu, "Öğrendiklerinizi uygulamaya koymaktan daha sevinç veren ne olabilir?"

Bazen tüm zamanların sosyal adaletsizlik yükünü taşıdığımızı, ıstırap okyanusunda boğulduğumuzu hissederiz. Buda şöyle diyordu, "Akıllı biri acı çektiğinde, kendine şöyle sorar, 'Bu acıdan kurtulmak için ne yapabilirim? Bana kim yardım edebilir? Kendimi bu acıdan kurtarmak için ne yaptım?' Fakat aptal biri acı çektiği zaman kendine şöyle sorar, 'Beni kim yanılttı? Başkalarına bir haksızlığa kurban olduğumu nasıl gösterebilirim? Acıma neden olanları nasıl cezalandırabilirim?'" Aynı koşullara maruz kalan başka insanlar neden

bizim kadar acı çekmezler? İlk soru dizisini bir yere yazabilir ve acınıza hapsolduğunuz her seferinde bunları okuyabilirsiniz.

Elbette acı çekmeye hakkınız vardır, fakat bir uygulamacı olarak, uygulama yapmama hakkına sahip değilsiniz. Hepimizin anlaşılmaya ve sevilmeye ihtiyacı vardır, fakat uygulama sadece anlayış ve sevgi beklemek değildir. Bu anlayışı ve sevgiyi uygulamaktır. Lütfen hiç kimse sizi sevmiyor ve anlamıyor gibi göründüğünde şikayet etmeyin. Onları daha çok anlayıp sevmek için çaba gösterin. Eğer biri size ihanet ederse nedenini sorun. Eğer bunun sorumluluğunun tümüyle ona ait olduğunu hissediyorsanız daha derinlemesine bakın. Belki onun içindeki ihanet tohumunu siz sulamışsınızdır. Belki onu geri çekilmeye teşvik edecek bir şekilde yaşamışsınızdır. Hepimiz ortak-sorumluyuzdur ve suçlama tavrı içine girerseniz sadece durum daha da kötüleşir. Eğer onun içindeki sadakat tohumunu nasıl sulayacağınızı bilirseniz bu tohum yeniden çiçek açar. Acınızın doğasına derinlemesine bakın, böylece bu ilişkiyi eski haline getirmek için ne yapacağınızı ve ne yapmayacağınızı anlarsınız. Dikkatinizi, konsantrasyonunuzu ve içgörünüzü uygulayın ki sizi ve onu neyin beslediğini anlayasınız. İlk Yüce Gerçeği, acıyı teşhis etmeyi; İkinci Yüce Gerçeği, acının kaynaklarını görmeyi; Üçüncü ve

Dördüncü Yüce Gerçekleri, acınızı dönüştürmenin yollarını bulmayı ve huzuru gerçekleştirmeyi uygulayın. Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Yüce Yol kuram değildir. Bunlar edimde bulunma yollarıdır.

Hayatımızın anlamını arayarak uygulama yapmaya başlarız. Ün, para ya da duyusal zevkler peşinde koşmak istemediğimizi biliriz, bu nedenle dikkatli yaşama sanatını öğreniriz. Zamanla bir anlayış ve şefkat geliştiririz ve bunların kendi acımızı ve başkalarının acılarını dindirmek için kullanabileceğimiz enerjiler olduğunu keşfederiz. Bu zaten hayatımıza bir anlam verir.

Özü[1] kapsayan Beş Unsura derinlemesine bakarak uygulama yapmayı sürdürür ve içimizdeki ve herşeyin içindeki doğumsuzluk ve

ölümsüzlük gerçeğiyle temas ederiz. Bu temas bize en büyük rahatlamayı sağlar. Tüm korkularımızı uzaklaştırır, bize gerçek özgürlük sunar ve yaşantımıza gerçek bir anlam kazandırır.

Oturup sessizce nefes alıp verebileceğimiz ve derinlemesine bakıp dinleyebileceğimiz yerlere ihtiyacımız vardır. Evde zorluklarla karşılaştığımız zaman sığınabileceğimiz böyle bir odaya gereksinim duyarız. Tek başımıza veya başkalarıyla birlikte yürüyüş meditasyonu yapabileceğimiz parklara ve başka huzur verici yerlere de ihtiyacımız vardır. Eğitimciler, mimarlar, sanatçılar, milletvekilleri, işadamları - hepimiz huzur, uyum, sevinç ve derinlemesine bakma uygulaması yapabileceğimiz yerler yaratmak için bir araya gelmeliyiz.

Okullarımızda o kadar çok şiddet var ki. Ana babaların, öğretmen ve öğrencilerin bu şiddeti dönüştürmek için hep beraber çalışması gerekir. Okullar sadece teknik olarak nedeni-nasılı aktarma yerleri değildir. Okullar aynı zamanda mutlu, sevgi dolu ve anlayışlı olmanın

(1) Bkz. 23. Bölüm.

öğrenildiği, öğretmenlerin kendi içgörüleri ve mutluluklarıyla öğrencilerini besledikleri yerler olmalıdır. Hastanelerde aile üyelerinin, sağlık görevlilerinin, hastaların ve diğerlerinin oturup nefes alıştırması yapabileceği ve kendilerini sakinleştirebilecekleri yerlere de ihtiyacımız var. Sorumlu insanların yerel sorunlara derinlemesine bakabildikleri belediyelere de ihtiyacımız var. Meclisin gerçek sorunlarımızla hakikaten ilgilenilen bir yer olmasına ihtiyacımız var. Eğer bir eğitimci, bir ana baba, bir öğretmen, bir mimar, bir sağlık görevlisi, bir politikacı ya da bir yazarsanız, lütfen ortak uyanışımız için ihtiyaç duyduğumuz bu tür kurumlan yaratmamıza yardım edin.

Milletvekillerimizin nasıl sakinleşip iyi iletişim kuracaklarını öğrenmeleri gerek. Nasıl dinleyeceklerini, nasıl derinlemesine

bakacaklarını ve nasıl sevgi dolu konuşabileceklerini bilmeleri gerek. Eğer kendi ailelerini mutlu kılma kapasitesi olmayan mutsuz insanları seçersek, onların bizim şehrimizi ya da ulusumuzu mutlu kılmalarını nasıl bekleyebiliriz? Birisine sırf güzel olduğu ya da hoş bir sesi olduğu için oy vermeyin. Şehrimizin, ulusumuzun ve kendi hayatımızın kaderini bu insanlara emanet ediyoruz. Sorumlu bir şekilde edimde bulunmalıyız. Derinlemesine bakan, derinlemesine paylaşan ve gerçek uyumun sağlandığı topluluklar yaratmaya ihtiyacımız var. Hep birlikte en iyi kararları verebilmeye ihtiyacımız var. İçimizde ve dışımızda huzura ihtiyacımız var.

Buda'nın yüreği hepimizin içindedir. Dikkatli olduğumuz zaman Buda oradadır. Üzüldüğü zaman yaptığı şeyi bırakıp dikkatle nefes alan ve ana babasına, "İçimdeki Buda ile temastayım" diyen dört yaşında bir oğlan tanıyorum. Dikkatli soluma, dikkatli yürüme, herşeyi dikkatli yapma aracılığıyla her gün onları sulayarak içimizdeki sağlıklı tohumlara iyi bakmalıyız. İçimizdeki

Buda ile temas etmeye ihtiyacımız var. Kendi yüreğimize girmeye ihtiyacımız var, ki bu da Buda'nın yüreğine girmek demektir. Buda'nın yüreğine girmek kendimiz için, acımız için, sevinçlerimiz için ve daha pek çokları için hazır olmaktır. Buda'nın yüreğine girmek doğumsuzluk ve ölümsüzlük dünyasıyla, su ve dalganın aynı olduğu dünya ile temasta olmak demektir.

Uygulamaya başladığımız zaman, kendimizle birlikte acımızı ve alışkanlık enerjilerimizi de taşırız; bunlar sadece yirmi, otuz yıllık alışkanlıklar değil, tüm atalarımızın da alışkanlık enerjileridir. Dikkatli yaşama uygulaması yoluyla yeni alışkanlıklar öğreniriz. Yürürken yürüdüğümüzü biliriz. Dururken durduğumuzu biliriz. Bu şekilde uygulama yaparak, eski alışkanlıklarımızı yavaş yavaş kaybeder ve derinlemesine ve mutlu bir şekilde şimdiki anda bulunma alışkanlığını

geliştiririz. İçimizdeki dikkatle, dönüştüğümüzü ispatlayan bir gülümsemeyle gülümseyebiliriz.

Buda'nın yüreğine mükemmel bir şekilde bir arada oluşumuzla temas edildi. Lütfen bir birey, bir aile, bir şehir, bir ulus ve dünya çapında bir topluluk olarak uygulama yapın. Lütfen çevrenizdeki herkesin mutluluğuna ihtimam gösterin. Nefes alıp vermenizden, gülümsemenizden, yaptığınız herşeyin üstüne dikkat ışığını yansıtmanızdan zevk alın. Lütfen derinlemesine bakma ve derinlemesine temas etme aracılığıyla özünüzde dönüşme uygulaması yapın. Buda'nın dönüşüm ve iyileşme üstüne öğretileri çok derindir. Bunlar kuramsal değildir. Her gün uygulanabilirler. Lütfen bunları uygulayın ve gerçekleştirin. Bunu yapabileceğinizden eminim.

4. KISIM -*Vaazlar*

Dharma Çarkını Döndürme Üstüne Vaaz

Dhamma Cakka Pavattana Sutta

Şöyle duydum. Bir zamanlar Buda Varanasi yakınlarında İsipatana'daki Geyik Parkı'nda bulunuyordu. Buda beş keşişten oluşan gruba hitap ederek şöyle dedi, "Bhikkhu'lar, bir keşişin kaçınması gereken iki aşırılık vardır. Nedir bunlar?

İlki duyusal arzuya düşkünlük ve bu duyusal arzunun verdiği zevktir. Böylesi bir düşkünlük değersizdir, bayağıdır, dünyevidir, alçakçadır ve yararsızdır. İkincisi katı çilekeşliğe düşkünlüktür. Böylesi bir düşkünlük acı vericidir, bayağıdır ve yararsızdır. Bu iki aşırılıktan hiç birini izlemeyerek Tathagata görme ve anlayışı doğuran Orta Yol'u kavradı. Bu görme ve anlayış huzur, bilgi, tam uyanış ve nirvananın esasıdır.

Tathagata'nın görme ve anlayış doğurduğunu kavradığı bu Orta Yol nedir, bhikkhu'lar?

Bu Doğru Görüş, Doğru Düşünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat ve Doğru Konsantrasyondan oluşan Sekiz Katlı Yüce Yoldur. Bu, bhikkhu'lar, Tathagata'nın bu görme ve anlayış huzurun, bilginin, tam uyanışın ve nirvananın esasında olduğu zaman, görme ve anlayış doğurduğunu kavradığı Orta Yol'dur.

İşte, bhikkhu'lar, ıstırabın Yüce Gerçeği. Doğum ıstıraptır. Yaşlılık ıstıraptır. Hastalık ıstıraptır. Ölüm ıstıraptır. Üzüntü, keder, zihinsel acı ve sıkıntı ıstıraptır. Sevdiklerinizden ayrılmak ıstıraptır. Özlediğiniz şeye sahip olmamak ıstıraptır. Başka bir deyişle, Beş Unsura sanki bir öz oluşturuyormuş gibi tutunmak ıstıraptır.

İşte, bhikkhu'lar, acının nedeninin Yüce Gerçeği. Bu yeniden doğma arzusudur, yeniden doğmaktan zevk almaktır, şunda bunda bulunan zevklere bağlanmaktır. Duyusal zevkler, olmak ve artık olmamak için duyulan şiddetli arzular vardır.

İşte, bhikkhu'lar, acıya son vermenin Yüce Gerçeği. Bu şiddetli arzuyu hiç iz bırakmadan sona erdirme ve silmedir. Bu vazgeçme, bırakıverme, kurtulma ve şiddetli arzuyu yoketmedir.

İşte, bhikkhu'lar, ıstıraba son vermeye götüren Yolun Yüce Gerçeği. Bu Doğru Görüş, Doğru Düşünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat ve Doğru Konsantrasyondan oluşan Sekiz Katlı Yüce Yoldur.

Keşişler, ben acının Yüce Gerçeğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acının Yüce Gerçeğinin anlaşıldığını kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acının nedenlerinin Yüce Gerçeğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acının nedenlerinin terkedilmesi- gerektiğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış-olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acının nedenlerinin terkedildiğini kavradığını zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acının son vermenin Yüce Gerçeğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Acıya son vermenin deneyimlenmesi gerektiğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Istıraba son vermenin deneyimlendiğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü,

bilgelik ve ışık yükseldi.

Acıya son vermeye götüren Yolun Yüce Gerçeğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Istıraba son vermeye götüren Yolun uygulanması gerektiğini kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Istıraba son vermeye götüren Yolun uygulandığını kavradığım zaman, içimde daha önce hiç duymamış olduğum şeylere dair bir görüş, anlayış, içgörü, bilgelik ve ışık yükseldi.

Dört Yüce Gerçek içgörüsü ve anlayışı, oldukları gibi, üç aşamaları ve oniki safhaları halinde kavranmadığı sürece, tanrıları, mara'ları, brahma'ları, münzevileri, brahman'ları ve insanlarıyla bu dünyada birinin en yüksek uyanışı gerçekleştirmiş olduğunu söyleyemem.

Keşişler, Dört Yüce Gerçek içgörüsü ve anlayışı, oldukları gibi, üç aşamaları ve oniki safhaları halinde

kavrandığı zaman, tanrıları, mara'ları, brahma'ları, münzevileri, brahman'ları ve insanlarıyla bu dünyada birinin en yüksek uyanışı gerçekleştirmiş olduğunu, görüş ve anlayışın doğduğunu, zihnimin özgürlüğünün sarsılmaz olduğunu, bunun benim son doğuşum olduğunu, daha fazla oluş olmadığını söyleyebilirim."

Buda konuşurken beş keşiş yüreklerinde çoştular. Dört Yüce Gerçeği duyunca, keşiş Kondanna'nın içinde bağlanmadan öğretilerin anlamını gören saf göz yükseldi. O doğma doğası olan herşeyin sona erme doğası da olduğunu kavradı.

Dharma Çarkı Aydınlanmış kişi tarafından böyle döndürüldüğü zaman Yeryüzü tanrıları şöyle ilan ettiler, "Varanasi yakınlarındaki İsipatana'daki Geyik Parkı'nda en yüksek Dharma Çarkı harekete geçirildi. Bu çark münzeviler, brahman'lar, tanrılar, mara'lar, brahma'lar veya herhangi bir dünyadaki herhangi biri tarafından geri çevrilemez."

Dört kral Yeryüzü tanrılarının bu ilanını duyunca, şöyle ilan ettiler, Varanasi yakınlarındaki İsipatana'daki Geyik Parkı'nda en yüksek Dharma Çarkı harekete geçirildi. Bu çark münzeviler, brahman'lar, tanrılar, mara'lar, brahma'lar veya herhangi bir dünyadaki her hangi biri tarafından geri çevrilemez."

Otuz Üçüncü Cennetin tanrıları, Ölüler Aleminin tanrıları, Tushita tanrıları, yaradılıştan haz alan tanrılar, başkalarını kontrol etme aracılığıyla kudret sahibi olan tanrılar, ve Brahma'nın eşliğindeki tanrılar dört kralın ilanını duyunca, şöyle ilan ettiler, "Varanasi yakınlarındaki İsipatana'daki Geyik Parkı'nda en yüksek Dharma Çarkı harekete geçirildi. Bu çark münzeviler, brahman'lar, tanrılar, mara'lar, brahma'lar veya herhangi bir dünyadaki herhangi biri tarafından geri çevrilemez."

O saatte, o dakikada, o anda bu ilan Brahma dünyasına ulaştı ve On Bin Dünya Sistemi tekrar ve tekrar sarsıldı. Tüm tanrıların ihtişamını bastıran sınırsız bir ihtişam görüldü tüm dünyada.

Aydınlanmış olan ilham alarak şöyle konuştu: "Kondanna gerçekten anladı. Kondanna gerçekten anladı." Böylece Kondanna Anlayan Kişi ismini aldı.

Samyutta Nikaya V, 420

Büyük Kırk Üstüne Vaaz

Mahacattarisaka Sutta

Şöyle duydum. Bir zamanlar Aydınlanmış olan Savatthi yakınlarındaki Jeta Korosundaki Anathapindika Parkı'nda bulunuyordu. Muhterem bhikkhu'lara hitap ederek şöyle dedi, "Ey bhikkhu'lar."

"Ey Öğretmen," diye yanıtladı bhikkhu'lar saygıyla. Buda dedi ki, "Bhikkhu'lar, size Yüce Doğru Konsantrasyonu, nedenlerini ve ona eşlik eden unsurları öğreteceğim. Lütfen dikkatle dinleyin ve ben konuşurken tüm dikkatinizi verin."

"Evet, sizi bütün dikkatimizle dinleyeceğiz." diye yanıtladı bhikkhu'lar saygıyla.

Buda şöyle konuştu, "Doğru Konsantrasyonu donatan nedenler ve ona eşlik eden unsurlar nelerdir? Bunlar Doğru Görüş, Doğru Düşünme, Doğru Konuşma, Doğru Edim, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret ve Doğru Dikkattir. Zihnin tek-odaklılığına bu yedi unsur eşlik ettiği zaman buna nedenleri ve eşlik eden unsurlarıyla donatılmış Yüce Doğru Konsantrasyon denir.

Bu örnekte ilk Doğru Görüş gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada geliyor? Yanlış görüş olduğu ve kişi bunun yanlış görüş olduğunu bildiği zaman bu zaten Doğru Görüştür. Doğru Görüş olduğu ve kişi bunun Doğru Görüş

olduğunu bildiği zaman da bu Doğru Görüştür. Yanlış görüş nedir? Bu sadaka vermenin veya ayinlerde sunular sunmanın bir anlamı olmadığı görüşüdür. Sağlıklı ve sağlıksız edimlerin meyvalarının olgunlaşmadığı görüşüdür. Ne bu dünyanın ne de öteki dünyanın varolmadığı görüşüdür. Ana babalardan hiç bir doğum olmadığı ve hiç bir varlığın kendiliğinden doğmadığı görüşüdür. Hiç bir keşişin veya brahman'ın Yol'u mükemmelleştirmediği, doğru yönde gitmediği, özel

anlayışlar kazanmadığı ya da bu dünya ve öteki dünya anlayışımızı aydınlatamadığı görüşüdür.

Doğru Görüş nedir, bhikkhu'lar? İki tür Doğru Görüş vardır. Bütün sızıntıların durdurulmadığı Doğru Görüş vardır. Bu fazilet doğurur, fakat yine de bağlılık getirir. Sonra sızıntıların durdurulduğu, yüce olan Doğru Görüş vardır. Bu Yol'un bir unsurudur ve dünyevi olanın üstündedir. Tüm sızıntıların durdurulmadığı Doğru Görüş nedir? Bu sadaka vermekte ve ayinlerde sunu sunmakta bir anlam olduğu görüşüdür. Sağlıklı ve sağlıksız edimlerin meyvasının olgunlaştığı görüşüdür. Bu dünyanın ve öteki dünyanın varolduğu görüşüdür. Ana babalardan doğulduğu ve kendiliğinden doğan varlıklar olduğu görüşüdür. Keşişlerin ve brahman'ların Yol'u mükemmelleştirdiği, doğru yönde gittikleri, özel anlayışlar kazandıkları ve bu dünya ve öteki dünya anlayışımızı aydınlatabildikleri görüşüdür.

Sızıntıların durdurulduğu Doğru Görüş nedir? Bu anlayıştır, Beş Kuvvetten biri olarak anlayıştır, Beş Güçten biri olarak anlayıştır, zihni yüce olan, zihninde hiçbir sızıntı olmayan, Yüce Yol'la donatılmış olan ve Yüce Yol'u uygulayan bir insandaki fenomenlerin incelenmesi diye adlandırılan aydınlanma unsuru olarak anlayıştır. Bu yüce olan, sızıntısı olmayan, dünyevi olanın üstünde olan ve Yol'un bir kolu olan Doğru Görüştür.

Yanlış görüşü terketme çabası gösteren ve Doğru Görüşü benimseyen kişi Doğru Gayret içindedir. Dikkat aracılığıyla yanlış görüşü bırakıp Doğru Görüşü benimseyen kişi Doğru Dikkate sahiptir. Bu üç fenomen Doğru Görüşün etrafında döner. Bunlar Doğru Görüş, Doğru Gayret ve Doğru Dikkattir.

Bu örnekte Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Yanlış düşünme olduğu ve kişi bunun yanlış düşünme olduğunu bildiği zaman bu zaten Doğru Görüştür. Doğru düşünme olduğu ve kişi bunun doğru düşünme olduğunu bildiği zaman bu da

Doğru Görüştür. Yanlış düşünme nedir? Bu arzuya, nefrete ve zarar vermeye yol açan düşünmedir.

Doğru Düşünme nedir? Bhikkhu'lar, iki tür Doğru Düşünme vardır. Tüm sızıntıların durdurulmadığı Doğru Düşünme vardır. Bu fazilet doğurur, fakat yine de bağlılığa götürür. Sonra sızıntıların durdurulduğu yüce olan Doğru Düşünme vardır. Bu dünyevi olanın üstündedir ve Yol'un bir unsurudur. Tüm sızıntıların durdurulmadığı Doğru Düşünme nedir? Bu arzudan, nefretten ve zarar vermeden vazgeçmeye götüren düşünmedir. Bu tüm sızıntıların durdurulmadığı, fazilet doğuran, fakat yine de bağlılığa götüren Doğra Düşünmedir.

Yüce olan, sızıntıların durdurulduğu, dünyevi olanın üstünde ve Yol'un bir unsuru olan Doğru Düşünme nedir? Bu zihni yüce olan, zihninde hiçbir sızıntı olmayan, Yüce Yolla donatılmış olan ve Yüce Yol'u uygulayan bir insandaki mantıklı muhakeme, başlangıç düşüncesi, düşünme, zihnin tatbiki, zihni aşılama ve konuşmanın biçimlenmesidir. Büyüce olan, sızıntısız, dünyevi olanın üstünde ve Yol'un bir unsuru olan Doğru Düşünmedir.

Yanlış düşünmeyi terketmek için bir çaba gösteren ve Doğru Düşünmeyi benimseyen kişi Doğru Gayret içindedir. O dikkat aracılığıyla yanlış düşünmeyi terkeder ve Doğru Düşünmeyi benimseyerek Doğru Dikkate sahip olur. Bu üç fenomen Doğru Düşünme etrafında döner. Bunlar Doğru Görüş, Doğru Gayret ve Doğru Dikkattir.

Bu örnekte Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Yanlış konuşma olduğu ve kişi bunun yanlış konuşma olduğunu bildiği zaman, bu zaten Doğru Görüştür. Doğru konuşma olduğu ve kişi bunun doğru konuşma olduğunu bildiği zaman, bu da Doğru Görüştür. Yanlış konuşma nedir? Bu yalan söyleme, iftira etme, kaba sözler ve boş konuşmadır.

Doğru Konuşma nedir? Bhikkhu'lar, iki tür Doğru Konuşma vardır. Bütün sızıntıların kesilmediği Doğru Konuşma vardır. Bir de sızıntıların

kesildiği yüce Doğru Konuşma vardır. Tüm sızıntıların kesilmediği Doğru Konuşma nedir? Bu yalandan, iftiradan, kaba sözlerden ve boş konuşmadan sakınmaktır.

Sızıntıların kesildiği Doğru Konuşma nedir? Bu zihni yüce olan, zihninde hiçbir sızıntı olmayan, Yüce Yol'la donatılmış olan ve Yüce Yol'u uygulayan bir insandaki dört yanlış konuşma türünden sakınma, çekilme, direnme ve kendine hakim olmadır.

Bu örnekte, Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Yanlış edim olduğu ve kişi bunun yanlış edim olduğunu bildiği zaman bu zaten Doğru Görüştür. Doğru edim olduğu ve kişi bunun doğru edim olduğunu bildiği zaman bu da Doğru Görüştür. Yanlış edim nedir? Bu yaşamı yıkmaktır, verilmeyeni almak ve cinsel ahlaksızlıktır.

Doğru Edim nedir? Bhikkhu'lar, iki tür Doğru Edim vardır. Tüm sızıntıların kesilmediği Doğru Edim vardır. Bir de tüm sızıntıların kesildiği yüce Doğru Edim vardır. Tüm sızıntıların kesilmediği Doğru Edim nedir? Bu yaşamı yıkmaktan, verilmeyeni almaktan ve cinsel ahlaksızlıktan sakınmaktır.

Sızıntıların kesildiği Doğru Edim nedir? Bu zihni yüce olan, zihninde hiçbir sızıntı olmayan, Yüce Yolla donatılmış olan ve Yüce Yol'u uygulayan bir insanda bu üç yanlış bedensel edimden sakınma, çekilme, direnme ve kendine hakim olmaktır.

Yanlış Edimden vazgeçmek ve Doğru Edimi benimsemek için çaba gösteren kişi Doğru Gayret içindedir. Dikkat aracılığıyla yanlış edimi bırakıp Doğru Edimi benimseyen Doğru Dikkate sahiptir. Bu üç fenomen Doğru Edim etrafında döner. Bunlar Doğru Görüş, Doğru Gayret ve Doğru Dikkattir.

Bu örnekte, Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Yanlış geçim aracı olduğu ve kişi bunun yanlış geçim aracı olduğunu bildiği zaman, bu zaten Doğru Görüştür. Doğru geçim aracı

olduğu ve kişi bunun doğru geçim aracı olduğunu bildiği zaman, bu da Doğru Görüştür. Yanlış geçim aracı nedir? Bu riyakar ve belirsiz konuşmak, fal bakmak, dolandırıcılık ve açgözlülük ve kardan kar sağlamayı istemektir.

Doğru Geçim Aracı nedir? Bhikkhu'lar, iki tür Doğru Geçim Aracı vardır. Tüm sızıntıların kesilmediği Doğru Geçim Aracı. Bir de sızıntıların kesildiği yüce Doğru Geçim Aracı. Tüm sızıntıların kesilmediği Doğru Geçim Aracı nedir? Bu yüce müritin yanlış geçim aracını bırakıp Doğru Geçim Aracıyla geçinmesidir.

Sızıntıların kesildiği Doğru Geçim Aracı nedir? Bu zihni yüce olan, zihninde hiçbir sızıntı olmayan, Yüce Yol'la donatılmış olan ve Yüce Yol'u uygulayan bir insanda yanlış geçim aracından sakınmak, çekinmek, direnmek ve kendine hakim olmaktır.

Yanlış geçim aracını bırakıp Doğru Geçim Aracını benimsemek için çaba gösteren kişi doğru Gayret içindedir. Dikkat yoluyla yanlış geçim aracını bırakıp Doğru Geçim Aracını benimseyen Doğru Dikkate sahiptir. Bu üç fenomen Doğru Geçim Aracının etrafında döner. Bunlar Doğru Görüş, Doğru Gayret ve Doğru Dikkattir.

Bu örnekte, Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Doğru Düşünme Doğru Görüşe sahip olan kişide ortaya çıkar. Doğru Konuşma Doğru Düşünmeye sahip olan kişide ortaya çıkar. Doğru Edim Doğru Konuşmaya sahip olan kişide ortaya çıkar. Doğru Geçim Aracı Doğru Edime sahip kişide ortaya çıkar. Doğru Gayret Doğru Geçim Aracına sahip kişide ortaya çıkar. Doğru Dikkat Doğru Gayrete sahip kişide ortaya çıkar. Doğru Konsantrasyon Doğru Dikkate sahip kişide ortaya çıkar. Doğru Anlayış Doğru Konsantrasyona sahip kişide ortaya çıkar. Ve Doğru Özgürleşme Doğru Anlayışa sahip kişide ortaya çıkar. Bu nedenle, bhikkhu'lar, uygulamacının çalışma yolunun sekiz faktörü vardır ve bir arhat olan uygulamacının yolunun on faktörü vardır.

Bu örnekte, Doğru Görüş ilk sırada gelir. Doğru Görüş neden ilk sırada gelir? Yanlış Görüş Doğru Görüşe sahip birinde aşılır. Yanlış görüşe bağlı olarak ortaya çıkan tüm diğer sağlıksız, yanlış durumlar da aşılır. Doğru Görüşe bağlı olan tüm diğer sağlıklı durumlar uygulanır.

Yanlış Düşünme Doğru Düşünmeye v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Konuşma Doğru Konuşmaya v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Edim Doğru Edime v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Geçim Aracı Doğru Geçim Aracına v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Gayret Doğru Gayrete v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Dikkat Doğru Dikkate v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Konsantrasyon Doğru Konsantrasyona v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Anlayış Doğru Anlayışa v.s. sahip birinde aşılır.

Yanlış Özgürleşme Doğru Özgürleşmeye v.s. sahip birinde aşılır.

Bu nedenle, bhikkhu'lar, sağlıklı olanı destekleyen yirmi faktör ve sağlıksız olanı destekleyen yirmi faktör vardır. Büyük Kırk üstüne bu Dharma öğretisi harekete geçirilmiştir ve hiç bir keşiş, brahman, tanrı, Mara, Brahma veya dünyadaki herhangi biri tarafından geri çevrilemez."

Majjhima Nikaya 117.

Doğru Görüş Üstüne Vaaz

Sammaditthi Sutta

Şöyle duydum. Bir zamanlar Buda Savatthi yakınlarındaki Jeta Korusundaki Anathapindika Parkı'nda bulunuyordu. Muhterem Sariputta bhikkhu'lara hitap etti.

"Arkadaşımız," diye yanıtladı bhikkhu'lar saygıyla.

Muhterem Sariputta şöyle dedi, "Yüce bir mürit Doğru Görüşü nasıl uygular? Nasıl Dharma'ya sarsılmaz bir güven duyabilir? Gerçek Dharma'ya nasıl ulaşabilir?"

"Arkadaşımız Sariputta, huzurunuza gelmek için uzun yol katettik ve bu sözlerin anlamını öğrenmekten mutluyuz. Lütfen söyleminizi açıklayın ve öğretinizi duyduktan sonra bunları zihnimizde tutacağız."

"Lütfen dinleyin arkadaşlar, ve söylediklerime tüm dikkatinizi verin. Arkadaşlar, Yüce bir mürit sağlıklı olan ve sağlıklı olanın kökleri kadar sağlıksız olanı ve sağlıksız olanın köklerini de anladığı zaman, bu mürit Doğru Görüşe sahip olur. Ona Dharma'ya sarsılmaz bir inanç duyması bağışlanır ve gerçek Dharma'ya ulaşır. Arkadaşlar, yaşamı yıkmak, verilmeyeni almak ve cinsel ahlaksızlık sağlıksızdır. Yalan, iftira, kaba sözler ve boş konuşma sağlıksızdır. Açgözlülük, kötü niyet ve yanlış görüşler sağlıksızdır. Sağlıksız olanın kökleri hırs, nefret ve aldanıştır.

Yaşamı yıkmaktan, verilmeyeni almaktan ve cinsel ahlaksızlıktan kaçınmak; yalandan, iftiradan, kaba sözlerden ve boş konuşmadan kaçınmak; açgözlü olmamak, kötü niyet beslememek ve Doğru Görüşü uygulamak sağlıklıdır. Sağlıklı olanın kökleri hırs, nefret ve aldanışın olmamasıdır.

Bir mürit sağlıksız olanı ve köklerini, sağlıklı olanı ve köklerini anladığı zaman hırs eğilimini tümüyle dönüştürür, nefret eğilimini uzaklaştırır ve "ben" görüşü eğilimine son verir. O aldanışı dönüştürür,

anlayışı ortaya çıkartır ve hemen şimdi bu yaşamda ıstıraba bir son verir.”

“İyi söylediniz, arkadaşımız,” dedi bhikkhu’lar keyifle ve şöyle sordular, “Bir müridin Doğru Görüşü uygulaması hakkında başka bir öğreti de var mı?”

“Arkadaşlar, yüce bir mürit beslemeyi, beslenmenin oluşumunu, beslenmenin kesilmesini ve beslenmenin kesilmesine götüren Yolu anladığı zaman, bu mürit Doğru Görüşü uygular. Arkadaşlar, zaten olan ve yeni bir varoluş arayan varlıkları destekleyen dört tür beslenme vardır. Bunlar yenilebilir yiyecekler, duyusal izlenimler besini, niyet besini ve bilinç besinidir. Hırsın olduğu yerde beslenme vardır ve hırs sona erdiği zaman beslenme sona erer. Beslenmenin kesilmesine götüren Yol Sekiz Katlı Yüce Yoldur. Bir mürit bunu anladığı zaman bu eğilimleri tümüyle dönüştürür.

Yine Doğru Görüş üstüne başka bir öğreti de şudur; yüce bir mürit ıstırabı, ıstırabın oluşmasını, ıstırabın kesilmesini ve ıstırabın kesilmesine götüren Yolu anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olur. Doğum, yaşlılık, hastalık, ölüm, keder, feryat, acı, hoşnutsuzluk ıstıraptır. İstediğinize sahip olmamak ıstıraptır. Kısacası, beş skandha’ya tutunmak ıstıraptır. Istırabın yaratılması, orda burda bulunan zevklere bağlanma ve bunlardan

zevk almayla bağlantılı olan yeniden doğma açlığıdır. Bu arzu alemine, oluş alemine ve olmama alemine karşı duyulan açlıktır. Istırabı kesme arzunun kaybolması, düşüncelerin sona ermesi, arzunun nesnesini terketme, bırakıverme, ondan kurtulma ve onu reddetmedir. Istırabın kesilmesine götüren yol Sekiz Katlı Yüce Yoldur.

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti yüce bir müridin yaşlılık ve ölümü, yaşlılık ve ölümün oluşmasını, yaşlılık ve ölümün sonlanmasını ve yaşlılık ve ölümün sonlanmasına götüren Yolu anladığı zaman onun Doğru Görüşe sahip olduğudur. Yaşlılık pek çok canlılar dünyasında

olmanın verdiği düşkünlüktür. Yaşlılık kırık dişleri, kır saçları, kırışık yüzleri, yaşam gücünün azalmasını ve duyu organlarının zayıflamasını kapsar. Ölüm canlıların pek çok canlılar dünyasından geçip gitmesi, diğer varoluşlara geçmeleri, çürümeleri, yok olmaları, zamanlarının dolması, skandha'ların ayrışması ve bedenin uzanmasıdır. Doğumun olduğu yerde yaşlılık ve ölüm vardır. Doğumun sona ermesi yaşlılık ve ölümün sona ermesidir. Yaşlılık ve ölümün sona ermesine götüren yol Sekiz Katlı Yüce Yoldur.

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti yüce bir müridin doğumu, doğumun oluşmasını... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Doğum varlıkların çeşitli canlılar dünyasında ortaya çıkması, belirmesi, yeniden doğuş, skandha'ların tezahür etmesi ve duyu organlarının ve duyu nesnelerinin kazanılmasıdır. Oluşun olduğu yerde doğum vardır. Oluşun kesilmesi doğumun kesilmesidir. Doğumun kesilmesine götüren yol Sekiz Katlı Yüce Yoldur.

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti yüce bir müridin oluşu.. anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Üç oluş vardır: arzu dünyasında oluş, ince madde dünyasında oluş ve maddi olmayan dünyada oluştur.

Oluş bağlılığın olduğu yerde vardır ve bağlılığın kesildiği yerde kesilir...

Bir başka öğreti de bir müridin bağlılığı... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Dört tür bağlılık vardır: duyusal arzulara, görüşlere, kurallara ve ritüellere bağlılık ve ayrı bir öze duyulan inanç. Açlığın olduğu yerde bağlılık vardır. Açlığın kesildiği yerde bağlılık kesilir ve Sekiz Katlı Yüce Yol...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir müridin açlığı... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Altı açlık sınıfı vardır: biçimlere, seslere, kokulara, tatlara, temasa ve zihnin nesnelerine duyulan açlık.

Duyguların olduğu yerde açlık vardır ve duyguların kesildiği yerde açlık kesilir....

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit duyguları... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Altı duygu sınıfı vardır: göz temasından, kulak temasından, burun temasından, dil temasından, beden temasından ve zihin temasından doğan duygular. Temasın olduğu yerde duygu vardır ve temasın kesildiği yerde...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit teması... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Altı temas sınıfı vardır: göz teması, kulak teması... Altı duyu organın ve nesnesinin olduğu yerde temas vardır ve ...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit altı duyu kapısını... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Altı duyu kapısı göz kapısı, kulak kapısı... Altı duyu kapısı zihin/bedenin olduğu yerde vardır ve....

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit zihin/bedeni... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Zihin unsuru duygular, algılar, irade, temas ve zihinsel dikkatten oluşur. Beden unsuru Dört Büyük Unsur ve bu Dört Büyük Unsurun sonucu olan biçimden oluşur. Bilincin olduğu yerde zihin/beden vardır ve...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit bilinci... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Altı bilinç sınıfı vardır: göz bilinci, kulak bilinci... Dürtülerin olduğu yerde bilinç vardır...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit dürtüleri... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Üç tür dürtü vardır: beden dürtüleri, konuşma dürtüleri ve zihin dürtüleri. Cehaletin olduğu yerde dürtü vardır...

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit cehaleti... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Cehalet ıstırabı, ıstırabın

oluşmasını, ıstırabın kesilmesini* ve ıstırabın kesilmesine götüren yolu tanıyamamadır. Sızıntıların olduğu yerde cehalet vardır....

Doğru Görüş üstüne bir başka öğreti de bir mürit sızıntıları... anladığı zaman Doğru Görüşe sahip olduğudur. Üç sızıntı vardır: duyusal arzu sızıntısı, oluş sızıntısı ve cehalet sızıntısı. Cehaletin olduğu yerde bu üç sızıntı vardır...”

Majjhima Nikaya 9